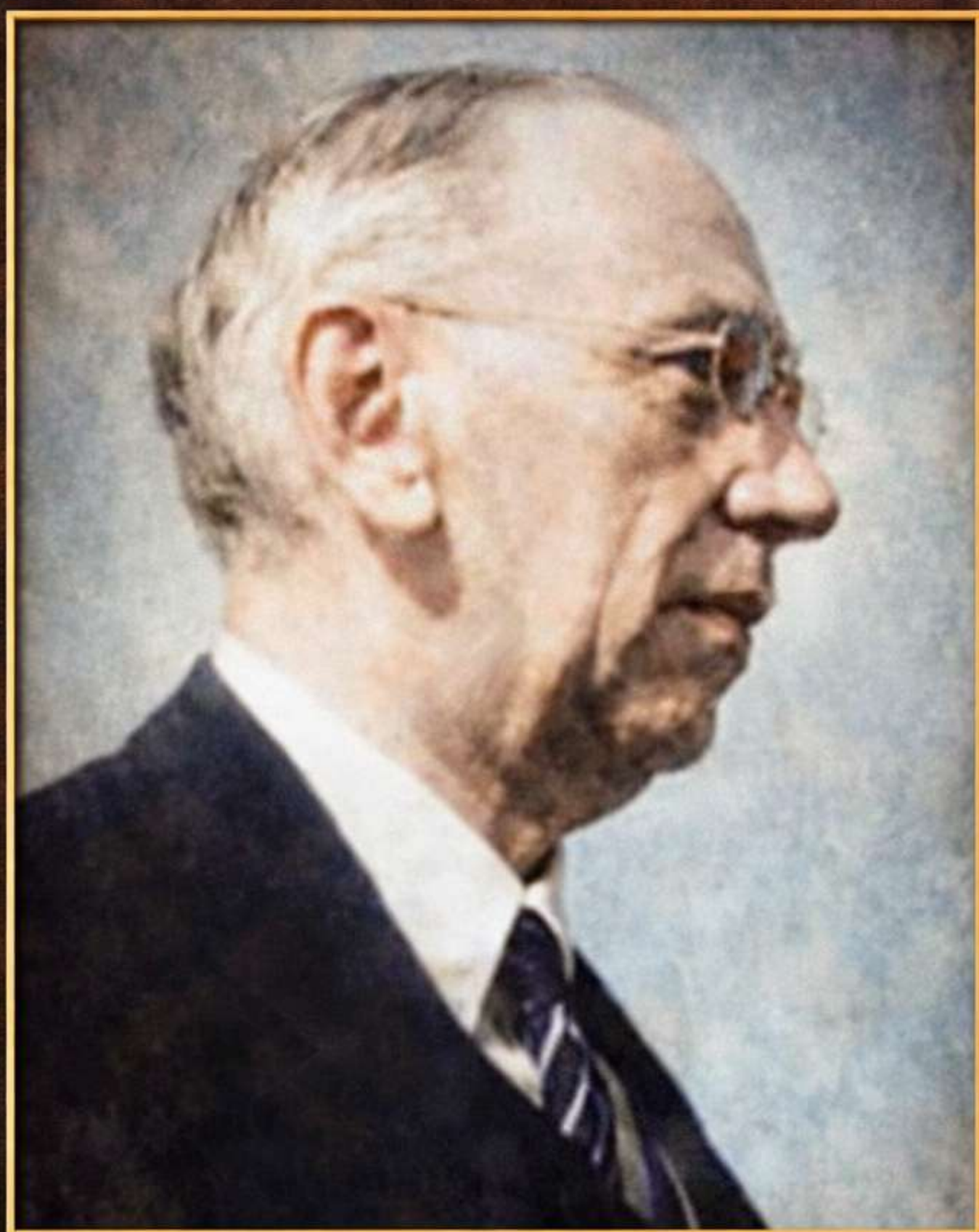


O UNIVERSO DE EDGAR CAYCE IV

DOROTHÉE KOECHLIN DE BIZEMONT

Tradução: Amadeu Antônio



A qualidade de vida: alimentação,
ambiente e expressão física
Éditions du Rocher
Maio de 2000

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS

LEMBRETE DOS TOMOS ANTERIORES

PRIMEIRA PARTE:

OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA
DIETÉTICA CAYCIANA

INTRODUÇÃO

1 — A DOENÇA COMEÇA NO SEU PRATO

Na origem de toda a doença: uma acumulação de resíduos

Sempre esse irritante debate sobre o vegetarianismo...

A favor ou contra o crudivorismo

Conservas e ultracongelados

A cor da mentira

Falso «bio» contra verdadeiro «bio»

80% de alcalinidade, 20% de acidez

A arte de cozinhar (os legumes... e o resto)

O recipiente ideal: a folha de bananeira

Os sais da vida

Verde, amarelo, castanho, vermelho: a cada «virtude», a sua cor!

Bravos legumes, rezem por nós!

2 — SIGA O OVO!

O ovo concentracionário

Corremos para a fome

Uma mina de ouro e um armário de vitaminas!

Ovo diário e pequeno-almoço angloide

As gemas jogam e ganham

As consequências de um envenenamento coletivo

Ovo cozido... e atrevido!

Não ponha todos os ovos no mesmo cesto!

3 — DEVE RENUNCIAR AOS PRODUTOS LÁCTEOS?

Os produtos lácteos no banco dos réus

Leite cru ou leite cozido?

O leite fresco: medicamento ou veneno?

Leites em conserva (leite em pó, leite condensado, etc.)
Leite de cabra: a reabilitação da cabritinha!
Leites fermentados (iogurtes, leite ribot, kéfir)
Um estrangeiro ainda não naturalizado: o leite de soja
O creme fresco da Normandia
A manteiga, e o dinheiro da manteiga
Os queijos
Caillebotte e leite coalhado

4 — TODO O AÇÚCAR, TODO O MEL

Os bêbedos do açúcar
Açúcar de cana ou açúcar de beterraba?
O meu primo açucarado do Canadá
Os grandes desportistas precisam de açúcar?
Será o açúcar inimigo do civilizado?
Edulcorantes: atenção, são ainda piores!
O chocolate nem sempre é o amigo que se pensa
Quebre o gelo
Algumas sobremesas não demasiado maldosas
Deve combinar-se açúcar e carne?
A fruta salva a situação
Um tratamento eficaz contra a obesidade
Sim, pode livrar-se dos reumatismos
Ajuda-te, que o mel ajudar-te-á
Viva a apiterapia
Mel de trigo-sarraceno ou mel de trevo?

SEGUNDA PARTE

EDGAR CAYCE E O AMBIENTE

1 — OS PRESENTES DA NATUREZA

Recuperar a alegria pela Natureza
O encantador de pássaros
O destino misterioso das almas animais
A agricultura lunar
O tomate, imigrante atlante
A mina de ouro de Bimini
A oceanografia dá razão a Cayce
A energia suave das marés
As piscinas termais de Poséidon
A tradição indiana das fontes termais nos Estados Unidos
Aprender a escutar as vozes da Natureza

2 — AS PROFECIAS DE CAYCE SOBRE O AMBIENTE

Os novos camponeses

Os extraterrestres existem e transmitem mensagens sobre o ambiente...

TERCEIRA PARTE

A REENCARNAÇÃO COMO CHAVE

DA HISTÓRIA: A DANÇA

CONDUZ O MUNDO

1 — O EGITO, MÃE DAS ARTES

A bailarina atlante de Carlos, o Calvo

A Taglioni

Uma teóloga tem o direito de dançar?

A terapia pela dança nasceu no Egito

A Cigana do Templo da Beleza

2 — A BÍBLIA DANÇADA

David, superestrela

As bacanais acabam sempre mal

Dançou-se nas bodas de Caná

Danças que é melhor esquecer

«Para que João Batista ainda sorria...»

AGRADECIMENTOS

Quero aqui agradecer, de forma geral, a todos e a todas quantos me ajudaram a dar a conhecer Edgar Cayce. São muitíssimos; não os posso citar a todos.

Mas os computadores celestes sabem muito bem quem é quem e quem fez o quê. A sua contabilidade é melhor do que a minha. Os nossos pais, amigos e guias na luz dos mundos invisíveis estão presentes e atentos ao menor detalhe. Quando essas entidades estão no Amor, isto é, na Energia continuamente Criadora a que chamamos «Deus» na nossa língua, têm uma única ideia: ajudar-nos. Foi o que sempre me disseram o meu pai Philippe Koechlin-Schwartz e Edgar Cayce. Peço-lhes, portanto, insistentemente, que protejam, ajudem, envolvam e atendam todos aqueles e aquelas que tiveram a bondade de me ajudar. À medida que avançamos na vida, vê-se bem que a palavra evangélica é exata: «O que derdes ser-vos-á restituído ao cêntuplo.»

Muitas vezes, eu só posso dar um sorriso, um obrigado, um pequeno momento de escuta, um endereço útil (sobretudo através da nossa

associação «Le Navire Argo»). Mas aquilo que eu não posso fazer, as «Forças Criadoras» (como diz Edgar Cayce) fá-lo-ão por mim!

Os tempos que vêm aí vão ser dos mais agitados, *the changes*, dizia Cayce, usando uma dessas palavras-contentor em que se pode pôr o pior e o melhor... Eu poderia traduzir, literalmente, por «as mudanças». Toda a questão é saber se serão grandes ou pequenas. Recebemos atualmente mensagens suficientes para iluminar cada palavra de Cayce, mesmo a mais pequena. E para compreender que essas «mudanças» serão, na verdade, «grandes» convulsões, ou mesmo «muito grandes» — falarei disso neste livro.

LEMBRETE DOS TOMOS ANTERIORES

Para aqueles dos meus leitores e leitoras que abordam *O Universo de Edgar Cayce* por este Tomo IV, sem terem lido os três tomos anteriores, aqui vai um pequeno resumo.

Quem foi Edgar Cayce?

Um americano do Sul, oriundo de uma família de «pequenos brancos» muito simples, de origem francesa e protestante (descendentes de huguenotes, expulsos pela Revogação do Édito de Nantes). Nasceu a 18 de março de 1877 em Hopskinville, Kentucky, e morreu a 3 de janeiro de 1945 em Virginia Beach.

Que profissão exercia? Profeta? Vidente? Médium? Curandeiro?

Um pouco de tudo isso, depois de ter começado a fazer todos os «biscates» da época, incluindo prospeção de petróleo. Estabeleceu-se depois como fotógrafo e, após uma série de desastres financeiros, compreendeu que só lhe restava uma coisa a fazer: dar consultas de vidência com finalidade médica. Tratava-se de descrever o estado do doente, explicar as causas da doença e fazer uma prescrição. O que lhe valeu ser preso em Nova Iorque, em 1931, por «exercício ilegal da medicina» (em inglês: «*practicing medicine without a license*»).

O que é uma «LEITURA»?

Uma consulta de vidência de Cayce, transcrita em estenografia pela sua secretária. Era ele quem qualificava essas consultas como «leituras». Dactilografadas e arquivadas, constituem hoje o «Fundo Cayce» da biblioteca da A.R.E. («Association for Research and Enlightenment»), ou seja, «The Edgar Cayce Foundation», com sede em Virginia Beach, Virgínia.

As leituras, inicialmente puramente médicas, alargaram pouco a pouco a sua visão: análise psicológica, análise astrológica, comentários históricos e até pré-históricos, análises científicas, literárias e artísticas, comentários da Bíblia e, por fim, profecias.

A que correspondem os números das leituras?

Ao nome do consulente que as pediu (garantindo-lhe o anonimato e, assim, uma proteção contra perseguições religiosas — que não são raras na América profunda).

Porque é que Cayce usa esta palavra estranha: «ENTIDADE»?

A linguagem cayciana é, de facto, muito especial. É muitas vezes o caso dos grandes videntes (vejam-se Rudolf Steiner e Helena Petrovna Blavatsky, cuja principal virtude não é a clareza de estilo!). A «entidade» é a «alma e o espírito» da pessoa que veio pedir uma consulta. É o seu eu real, o seu eu eterno, o seu eu permanente de século em século, muito mais vasto do que a personalidade aparente da encarnação de hoje. A entidade atravessa «sequências de encarnação», todo um percurso no Tempo e no Espaço, a fim de evoluir.

«Sequências de encarnação»?

Sim. Cayce foi dos primeiros a dar, para um mesmo consulente, uma série de vidas anteriores na Terra, explicando como se articulavam umas com as outras. No entanto, nunca dá todas as encarnações de um mesmo consulente: apenas três, quatro ou cinco, aquelas que têm influência sobre a sua vida atual.

Edgar Cayce escreveu livros?

Nenhum, na verdade, a não ser um pequeno folheto sobre as auras tal como as via. Em contrapartida, respondia muito à correspondência: existe dele toda uma troca de cartas. Mas não escrevia as suas cartas em estado de transe mediúnica, estado em que se encontrava durante as famosas «leituras», sob a aparência física do sono.

Era um estado hipnótico?

Também não. Cada médium, ou vidente (qualificado por Cayce, em inglês, como «channel»), tem a sua forma de entrar em transe, isto é, de recetividade, o que hoje se chama «ligar-se» («to tune upon», como dizia Edgar Cayce). Este não recebia outra sugestão hipnótica senão a de adormecer, responder às perguntas apresentadas e, no fim da sessão,

acordar. As suas respostas eram sempre extremamente surpreendentes para a família.

Deu muitas «leituras»?

Não se sabe exatamente quantas, porque muitas das do início se perderam. Os especialistas pensam que há cerca de 12 400, mas este número está sujeito a revisão.

Começa a ouvir-se falar de Cayce por toda a parte...

Sim, felizmente. Há vinte anos que multiplico artigos, livros, conferências e programas para o dar a conhecer. Pois, tendo passado três anos na Fundação Cayce, em Virginia Beach (Virgínia), para o estudar, sou a sua especialista francesa.

Recebi um dia uma mensagem em que me dizia que queria ser muito conhecido em França — e que o seria. Isso era-lhe importante por causa das suas origens francesas. Outra vez, disse-me esta frase enigmática: «O tempo urge», por causa, creio, das próximas convulsões planetárias de que falarei um pouco no fim deste livro. Trata-se de preparar os homens para os acontecimentos do fim deste século, para que os vivam nas melhores condições possíveis, reconciliados consigo mesmos, com o próximo e com a Natureza.

PRIMEIRA PARTE: OS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA DIETÉTICA CAYCIANA

INTRODUÇÃO

Nos tomos anteriores, eu tinha começado a apresentar algumas leituras de Cayce sobre a alimentação. Já que os meus leitores apreciaram as prescrições dietéticas do Tomo III de *O Universo de Edgar Cayce*, eis agora a continuação. Veremos, portanto, para começar, os princípios gerais da dietética cayciana (1); depois, o caso particular de certos tipos de alimentos: os legumes (1), os ovos (2), os laticínios (3) e os açúcares, mel incluído (4).

Poderíamos evocar muitos outros (por exemplo, as bebidas, os frutos do mar, os peixes, os cereais, etc.), mas o espaço aqui é limitado; talvez os vejamos num eventual Tomo V!

Na segunda parte da obra, falaremos de um domínio em que, uma vez mais, Edgar Cayce é considerado um pioneiro nos Estados Unidos: a defesa do ambiente.

Por fim, para permanecer fiel ao espírito dos tomos anteriores, em que Cayce analisava a História sob o ângulo da reencarnação, retomaremos esse fio condutor para estudar, desta vez, a história de uma arte muito importante: a dança. Cayce falou muito dela. Através da evolução histórica da dança pode ler-se também a história coletiva de certos grupos de almas, e era isso que Cayce queria mostrar aos seus ouvintes, para os ajudar a meditar. Proponho-vos, portanto, em última parte, uma espécie de meditação sobre a dança através dos tempos — sendo a dança não só uma expressão física, mas também uma terapia.

1

A DOENÇA COMEÇA NO SEU PRATO

A vocação primeira de Cayce era, antes de mais, «curar os seres que sofrem», como o disse em vida e mo confirmou depois ele próprio, através de mensagens pessoais.

A profissão de curandeiro, que exerceu com tanto sucesso e que lhe valeu uma justa notoriedade, começa ao nível prático. Todo o médico, todo o

curandeiro faz um diagnóstico, seguido de um prognóstico e, depois, de uma prescrição.

Ora, nesta, Cayce dá um lugar muito importante à dietética. Um bom médico deveria sempre começar por aí — tal como Hipócrates, que dizia: «Que o alimento seja o teu medicamento.» Somos oriundos da Terra, estamos em constante ressonância com ela; é por isso que a nossa relação alimentar com os seres vivos, animais e vegetais, é da mais alta importância.

Importa, pois, meditar nos princípios de alimentação que escolhemos, coordenando-os com a nossa filosofia pessoal. A saúde e a doença criamo-las dentro de nós, como diz Cayce:

«NO QUE DIZ RESPEITO AO EU FÍSICO E MENTAL, É O ESPÍRITO QUE É O SEU CONSTRUTOR. A ATITUDE PESSOAL DE CADA INDIVÍDUO, ENQUANTO ENTIDADE, PERANTE TUDO O QUE O RODEIA (SERES VIVOS E ACONTECIMENTOS) CRIA UM EGREGOR VIBRATÓRIO DENTRO DELE E À SUA VOLTA. ESSE EGREGOR MANTÉM AS ENERGIAS DO SEU CORPO FÍSICO E TUDO O QUE ALIMENTA ESSAS ENERGIAS.

TOMEMOS, POR EXEMPLO, AQUELE QUE CONSOME O FRUTO DA VINHA OU UM CEREAL, OU QUALQUER OUTRO ALIMENTO, E QUE CULTIVA NO CORAÇÃO O FOGO DO RESENTIMENTO, A ANIMOSIDADE, O ÓDIO. COMO PODERIA ESSA ATITUDE MENTAL E ESPIRITUAL NÃO REAGIR NA DIGESTÃO E NA ASSIMILAÇÃO DOS ALIMENTOS MATERIAIS, AO NÍVEL DO SEU “CORPO FÍSICO”?» (Leitura 1662-1)

A sabedoria popular sempre o disse: as refeições só «assentam» quando se tomam na serenidade e na amizade! Eis porque a arte de receber é tão importante. Uma anfitriã apaziguadora, que cria uma atmosfera de descontração amistosa num ambiente de beleza e de amor, é, na nossa tradição, algo de essencial. Os convivas digerirão melhor! A prática do «almoço de negócios» não é desejável se provocar confronto, nem a da refeição tomada de pé, à pressa, num ambiente ruidoso (como propõe o Mac Do’). Como diz Cayce:

«MAIS IMPORTANTE DO QUE TUDO, TREINA-TE A NUNCA TE EMPANTURRAR ENGOLINDO A COMIDA A TODA A PRESSA. TOMA O TEMPO NECESSÁRIO PARA MASTIGAR, A FIM DE ASSIMILAR BEM (...) NÃO TE ESQUEÇAS DE BEBER SEMPRE MUITA ÁGUA ANTES E DEPOIS DAS REFEIÇÕES (...), O QUE CRIARÁ NO ESTÔMAGO AS MELHORES CONDIÇÕES

PARA DIGERIR. ACOMPANHA TODOS OS TEUS ALIMENTOS COM ÁGUA PURA. ESTE PRIMEIRO ATO DA DIGESTÃO PÔRÁ A MÁQUINA DIGESTIVA NAS MELHORES CONDIÇÕES.» (Leitura 311-4)

«CADA BOCADO E MESMO CADA GOLE DE ÁGUA DEVE SER MASTIGADO PELO MENOS QUATRO A VINTE VEZES (...) A FIM DE PRODUZIR, PELA MASTIGAÇÃO, A SALIVA NECESSÁRIA AO TRABALHO DO ESTÔMAGO.» (Leitura 3823-3)

Nada de pressa: é nefasta para a digestão!

Na origem de toda a doença: uma acumulação de resíduos

Na filosofia cayciana, o regime alimentar é primordial. Não há cura possível se nos alimentarmos mal. A teoria de base é a seguinte: toda a doença (toda, sem exceção!) provém, na origem, de um erro de pensamento. Ignorância, rebeldia, perversidade, etc., traduzem pensamentos erróneos em emoções destrutivas.

É que o pensamento é um ato, uma onda energética que se propaga no corpo físico e vai imediatamente atingir as principais glândulas endócrinas (ponto de contacto entre os três corpos: mental, físico e espiritual). Ora, as principais glândulas endócrinas (epífise, hipófise, tiroide, timo, suprarrenais, gónadas e células de Lyden ou Leydig) são as chaves que comandam todos os órgãos e todos os sistemas do corpo.

Chega-se assim, muito rapidamente, à perturbação do sistema digestivo, fábrica encarregada de transformar o alimento para dele assimilar os «princípios» úteis. Cumprido este trabalho, é preciso evacuar os resíduos.

O aparelho urinário e os intestinos não são os únicos «emunctórios» a eliminar os restos inassimiláveis; a respiração também o faz, rejeitando para o exterior os gases poluídos pelos nossos resíduos. A pele evacua, como pode, esses detritos, normalmente pela transpiração e anormalmente por borbulhas e diversas dermatoses (a «pústula», a «mácula» e a «pápula!»). As lágrimas, a saliva, o muco nasal, a menstruação, etc., desempenham o mesmo papel de evacuação. Daí um princípio de base: não sobrecarregar o organismo com resíduos — é a causa física de todos os «maleitas»!

Eis, por exemplo, uma longa análise das consequências de um mau regime alimentar (o que por cá se chama «fígado cardíaco»):

«A CAUSA MAIS IMPORTANTE DA DOENÇA, EM SI, AO NÍVEL DOS BRÔNQUIOS E DOS PULMÕES, É A SUA ALIMENTAÇÃO. PERTURBAÇÃO DO PNEUMOGÁSTRICO, INSUFICIÊNCIA CIRCULATÓRIA NOS PULMÕES E PERTURBAÇÕES CARDÍACAS: TUDO VEM DE UM ENTUPIMENTO DAS ARTÉRIAS, SUBMETIDAS A UMA PRESSÃO ANORMAL PELO CANAL DIGESTIVO À SAÍDA DO ESTÔMAGO. É ISTO QUE NÃO ESTÁ BEM: OS SEUS ERROS DIGESTIVOS REPERCUTEM-SE FACILMENTE NO CORAÇÃO. É ISTO QUE O DEIXA DOENTE. ENTÃO, QUE REGIME SEGUIR? NADA DE DOCES, POR ESTA RAZÃO. NADA DE CARNES [NEM PORCO, NEM ENCHIDOS, HEIN?], MAS ANTES LEGUMES VERDES (...) PARA LIMPAR O SISTEMA DIGESTIVO E REVITALIZAR O SANGUE.» (Leitura 4810-2)

Toda a gente sabe que, quando comemos e depois digerimos, a máquina digestiva decompõe os alimentos em três tipos de produtos: as gorduras, os açúcares e os aminoácidos. Parece que a alimentação moderna privilegiou os dois primeiros em detrimento dos últimos. Ora, é com estes — os aminoácidos — que o nosso ADN renova as suas próprias proteínas. Se abusarmos das duas primeiras categorias de alimentos, provocamos uma carência de aminoácidos que, em termos gerais, conduz a uma degenerescência. E são precisamente essas carências que se tornaram mortais para nós.

Estas «doenças crónicas do sistema», como lhes chamam, grassam sobretudo nos países ocidentais de elevado nível de desenvolvimento, onde a alimentação é demasiado abundante e demasiado rica em açúcares e gorduras. Estas doenças degradam o «terreno», isto é, todo o organismo, atingindo não um só órgão, mas todos pouco a pouco. Chamam-se artrites, artroses, reumatismos que paralisam progressivamente os doentes; afeções cardiovasculares, cancro, depressões nervosas, dermatoses, alergias, esclerose múltipla, etc. Como diz o Dr. Raphaël Nogier:

«Em 1970, um homem em cada quatro morre de cancro. Em 1990, um em cada três. Se nada for feito, no ano 2000, um em cada dois será afetado.»

Quanto às doenças virais, também matam muito, porque temos cada vez menos defesas contra agressões exteriores — sempre por causa das carências devidas ao regime alimentar ocidental. Como diz ainda o Dr. Nogier:

«De qualquer forma, os antibióticos não exercem qualquer ação sobre os vírus (...). Durante os meus estudos, nunca ouvi falar de dietética. Nunca! Nem uma palavra sobre a forma de bem nos alimentarmos (...) Só depois de

me instalar é que tomei consciência da importância da alimentação na saúde. Uma grande parte das doenças cardiovasculares, cancros, doenças reumáticas, alergias, enxaquecas, etc., são, de facto, imputáveis a uma má alimentação. A minha prática médica mostrou-me como os escandinavos e os anglo-saxões comem demais e mal.»

Cayce não dizia outra coisa! O mesmo médico continua:

«Incontestavelmente, assiste-se a uma uniformização cada vez maior dos menus propostos. A alimentação assenta na carne, nos cereais não integrais, em muitos lacticínios, em poucos legumes verdes, em pouca fruta fresca. Ora, esta alimentação não é a melhor que existe!»

Resultado: nós, Ocidentais, empanturrados de carnes e de doces, sofremos não só de «doenças de carência», mas também de «doenças de excesso». «Encontram-se mais frequentemente na Europa e nos Estados Unidos e colocam graves problemas aos poderes políticos; tornam uma sociedade inválida.»

Infelizmente, foi o que vi nos Estados Unidos: o lamentável espetáculo dessa multidão composta por seres deformados pela obesidade, deformação agravada por uma moda de vestir lastimável. Será este o modelo que escolhemos?

«O desenvolvimento industrial criou riquezas e o homem ocidental tem demasiados alimentos à sua disposição. Come demais e a sua alimentação é demasiado gorda. Este excesso não deixa de engendrar doenças: enfartes, arterites, obesidades, cirroses, pancreatites, diabetes, acidentes vasculares cerebrais, etc.»

E os «O.G.M.» (organismos geneticamente modificados) arriscam-se bem a não melhorar as coisas...

Sempre este irritante debate sobre o vegetarianismo...

Conheço pessoas a quem a palavra, só por si, dá borbulhas, ou mesmo comichões furiosos, que as levam a saltar para cima do interlocutor! Em certos salões, é de bom tom gozar com o vegetarianismo.

Infelizmente, estudos científicos realizados em vários países (Grã-Bretanha, França, Estados Unidos, etc.) tendem a provar que a ideia de excluir a carne não é assim tão louca... Se o fanatismo de certos grupos

vegetarianos torna as suas teorias alimentares antipáticas, convém evitar que a árvore nos esconda a floresta neste domínio.

O professor Henri Joyeux escreve:

«A mortalidade por cancro é reduzida em 40% nos sujeitos vegetarianos. Isto é verdade sobretudo para os cancros da mama, do cólon e do reto, mas também da próstata. A mortalidade por doença cardiovascular é reduzida em 50% [ver o 15.º Congresso Internacional de Nutrição, Adelaide, Austrália, em outubro de 1993]. Na Grã-Bretanha, um vegetariano custa ao Serviço Nacional de Saúde inglês 12 340 libras [ou seja, na época, cerca de 130 000 francos] em tratamento hospitalar ao longo da vida. O seu tempo de hospitalização representa apenas 22% do de um “omnívoro”, o qual custa, em média, 58 062 libras [610 000 francos].»

Surpreendente... para gente apelidada de «rosbife» deste lado da Mancha! Mas se fiz questão de citar o professor Joyeux é porque, hoje, o conjunto da investigação avançada tende a partilhar a sua opinião. Os que se riem nos salões talvez um dia acordem... tarde demais! No entanto, quando se tem maior ou menor acesso a alguma informação médica honesta, compreendem-se as reações a favor do vegetarianismo.

Se Cayce, chegado cedo demais, ainda não podia exigir a abstinência de carne (impensável no contexto da sua época e do seu país), repete, no entanto, incansavelmente: «MENOS CARNES, MAIS LEGUMES»! Porquê? Porque esse excesso de gorduras, de que falam acima o Dr. Nogier e o Prof. Joyeux, é, antes de mais, um excesso de gorduras animais presentes nas carnes, nos lacticínios e nos ovos.

Eis três leituras típicas de Cayce sobre esta questão (que abordei, aliás, no Tomo III, no capítulo das carnes):

«ANTES DE TUDO, TENHAM CUIDADO COM O QUE COMEM. QUANDO TIVEREM PERCEBIDO QUE O VOSSO CORPO ABSORVE OU DIGERE MELHOR CERTOS ALIMENTOS DO QUE OUTROS, EM CERTAS CONDIÇÕES, TERÃO FINALMENTE COMPREENDIDO QUE AS CARNES NÃO SÃO PARA VÓS. CONCENTREM-SE MAIS NOS LEGUMES E TOMEM PELO MENOS UM LEGUME CRU POR DIA. QUANTO A CALDOS E SOPAS COM CARNE, NÃO ABUSEM!»
(Leitura 3727-1)

«O meu regime vegetariano é bom para mim? Devo continuá-lo?

OS LEGUMES SÃO O CAMINHO NATURAL, É O QUE É NORMAL E É A LIMPEZA DO CORPO. CONTINUE, POIS! ELES RESPONDEM ÀS NECESSIDADES DO SEU CORPO, CONSOANTE A FORMA COMO GASTA A SUA ENERGIA. SE TRABALHA SOBRETUDO NO PLANO INTELECTUAL, SIM. MAS SE COMEÇAR A TRABALHAR MAIS FISICAMENTE — E ISSO ACONTECERÁ AO LONGO DA SUA VIDA — TERÁ DE FAZER ALGUMAS ALTERAÇÕES A ESSE REGIME [vegetariano].» (Leitura 1554-6, dada em 1938 a uma mulher de quarenta e sete anos.)

Digamos que, segundo Cayce, a sabedoria, para esta pessoa (como para a maioria dos seus consulentes), está num regime «quase» vegetariano. Ainda é preciso perceber bem o que se entende por este termo. Cayce, nas leituras sobre aves e peixe, não os inclui na categoria das «carnes» (*meats*).

Há também uma questão de época. É certo que a poluição atinge hoje com muito mais força do que no tempo de Cayce. Poluição química, poluição elétrica, poluição sonora e vibratória... Se o regime vegetariano «bio» permite escapar-lhe em parte, infelizmente as proteínas vegetais e as gorduras vegetais também comportam pesticidas e outros resíduos tóxicos. Pois os produtos animais são atualmente «ainda mais» poluídos do que os produtos vegetais: as gorduras animais absorvem, como uma esponja e em quantidade, todas as substâncias químicas nocivas.

O que se pode dizer com razoabilidade é que, com um regime à base de cereais, fruta e legumes, intoxicamo-nos claramente menos (os dietistas concordam!). E se esses produtos vegetais forem produzidos por agricultura biológica, melhor ainda: se experimentar, constatará que isso se sente muito ao nível da forma do dia a dia (ver mais adiante).

Mas, nos tempos que correm, ninguém pode já esperar escapar à poluição galopante que invade o planeta. Daí o pessimismo de uma parte dos cientistas, como por exemplo John Gribbin. A única filosofia possível: «vai-se fazendo», dia após dia... e lá vai a galera! («À mercê de Deus!», como se dizia entre nós no tempo da marinha à vela.)

A favor ou contra o crudivorismo

É demasiado certo que a cozedura mata a maior parte das vitaminas; o mesmo acontece com os diferentes processos de conservação. A própria cadeia de frio, com as várias formas de congelação, não é isenta de críticas.

Então, será preciso comer tudo cru?

Algumas escolas dietéticas recomendam-no. Faça-se-lhes justiça: os seguidores de dietas cruas obtêm resultados. Um verão, ignorando todas estas teorias, fiz durante quinze dias a experiência de me alimentar exclusivamente de sumos de legumes e fruta. Tinha em casa uma pequena maravilha suíça que devorava os vegetais que lhe enfiávamos goela abaixo, para os cuspir de imediato sob forma líquida: na época, nunca se tinha visto tal coisa!

Resultado da experiência: uma forma verdadeiramente excepcional durante as semanas seguintes. Esta «cura de sumos» dava uma grande vitalidade — ao mesmo tempo que cortava a fome. É exatamente o que Edgar Cayce preconiza, mas eu, na altura, não o conhecia.

Tinha-me impressionado também a leitura de Anne-Catherine Emmerich que, falando das famílias Essénias no tempo de Cristo, mencionava certas práticas alimentares dessa comunidade, incluindo a de se absterem de qualquer alimento cozinhado. Outras comunidades monásticas, mais tarde, no mundo cristão e noutros lugares, praticaram este tipo de alimentação, sem falar do vegetarianismo, que era regra em várias das grandes ordens religiosas do Ocidente.

Será isto aplicável a toda a gente e sob todos os climas? Claro que não. Quando faz frio, digere-se melhor um alimento aquecido: o sistema digestivo gasta menos energia térmica a aquecer a sua maquinaria.

Cayce, embora partidário da salada crua regada com azeite, nunca é fanático. Se a maioria dos seus doentes tende a comer demasiado cozinhado (e então falta-lhes vitaminas!), outros não toleram bem o cru. É, pois, preciso ajustar o regime a cada caso. Eis, por exemplo, uma senhora de cinquenta e um anos, preocupada com dietética, que coloca a Edgar a seguinte pergunta:

«Parece-me que os alimentos cozinhados me dão gases intestinais. Se for isso, devo então comer mais artigos crus?

NO SEU CASO, EM VEZ DE CULPAR A COZEDURA, HÁ UMA QUESTÃO DE EQUILÍBRIO A RESPEITAR. OS ALIMENTOS CRUS PROVOCAM MAIS GASES INTESTINAIS DO QUE OS ALIMENTOS COZINHADOS QUANDO NÃO SE FAZ EXERCÍCIO FÍSICO SUFICIENTE. E É ISTO QUE A SENHORA DEVIA COMPREENDER SE ESCUTASSE A NATUREZA! SE OS ALIMENTOS COZINHADOS ESTIVEREM BEM EQUILIBRADOS, NÃO PROVOCAM ESTE TIPO DE PERTURBAÇÕES.» (Leitura 1703-2)

Portanto: nuance! Na verdade, a posição geral de Cayce perante a maioria dos seus doentes é a seguinte:

«NUNCA FRITOS. PELO MENOS UMA REFEIÇÃO POR DIA INTEIRAMENTE COMPOSTA DE LEGUMES CRUS E FRESCOS, À ESCOLHA AO ALMOÇO OU AO JANTAR, EMBORA SEJA PREFERÍVEL AO ALMOÇO.» (Leitura 1276-1)

Tenho uma enorme massa de leituras em que Cayce recomenda esta refeição diária de artigos crus para tratar males tão comuns como a obesidade, os reumatismos, a obstipação, a doença de Parkinson, a anemia, os vermes intestinais, a insónia, sequelas de acidente, a tuberculose, a epilepsia, etc.

Claro que isto não quer dizer que Cayce tenha curado todas estas doenças apenas com crudivorismo. Mas, como a maioria dos seus pacientes beneficiou de melhorias importantes e muitas vezes até da cura completa, pode pensar-se que estes regimes de crus terão, de facto, saneado o terreno, contribuindo de forma importante para o restabelecimento definitivo.

No entanto, nem sempre se sabe a que prescrição precisa atribuir esta ou aquela cura obtida por Cayce. Para além do regime alimentar, ele prescrevia também manipulações osteopáticas, tratamentos de eletroterapia, uma reforma da higiene de vida (em particular ginástica corretiva, hidroterapia e massagens) e, naturalmente, certos medicamentos americanos locais. Contudo, a sua prescrição de crus é suficientemente frequente para se poder pensar que se trata de um fator muito importante de cura. São numerosas as leituras sobre o assunto:

«QUANTO AO REGIME, NÃO DEVERIA CONSUMIR GRANDES QUANTIDADES DE CARNE, SEJA QUAL FOR A CIRCUNSTÂNCIA. ANTES, LEGUMES, FRUTA, CITRINOS, NOZES. ISSO SERIA MUITO MELHOR NO SEU ESTADO.

SOBRETUDO, TOME TODOS OS DIAS PELO MENOS UMA REFEIÇÃO COMPOSTA DE LEGUMES FRESCOS — NÃO NECESSARIAMENTE “VERDES” DE COR, MAS EM TODA A SUA “VERDURA”, A SUA FRESCURA, A SUA CRUEZA. SALADAS COMPOSTAS COM ALFACE, AIPO, CENOURA, COUVE (VERDE OU ROXA), TOMATE, PIMENTO, ETC. PODE JUNTAR-LHES UMA MAIONESE.» (Leitura 583-8)

Mais claro é impossível! Eis, em seguida, um caso de obesidade — doença em que o grande público admite mais facilmente que o regime alimentar esteja em causa:

«CADA REFEIÇÃO DEVERIA SER PRECEDIDA DE SUMO DE UVA, TRINTA MINUTOS ANTES DE COMER.

AO ALMOÇO, DEVERIA COMER OU LEGUMES COZINHADOS E REDUZIDOS A LÍQUIDO, EM SOPA, OU LEGUMES CRUS SOB FORMA DE SALADAS COMPOSTAS DE AIPO, ALFACE, TOMATE, CENOURA, ETC. TUDO ISSO, CRU, RALADO, OU ENTÃO SOB FORMA DE SUMO EXTRAÍDO DESSES LEGUMES COM UMA CENTRÍFUGA, ESTÁ A VER?» (Leitura 2315-1)

Muitas doenças ainda não são associadas a uma má alimentação porque a terapia pela nutrição ainda não entrou nos nossos hábitos. Talvez também o público esteja desorientado pelas querelas entre as diferentes escolas de dietética? Cada uma pensa deter a verdade em exclusivo e em mãos próprias... É certo que tirar vingança do assassino — isto é, do micróbio — com um antibiótico parece bem mais fácil do que reformar a alimentação. Uma pílula ou uma injeção exigem menos heroísmo quotidiano do que uma disciplina alimentar seguida.

Eis, por exemplo, um caso de doença de Parkinson:

«Diga-me, senhor Cayce, os alimentos que devo comer e os que devo evitar?

PREFIRA OS QUE CONTÊM VITAMINAS B1 E E. DEIXE A MAIOR PARTE DOS FARINÁCEOS. CONSUMA MUITOS LEGUMES CRUS.» (Leitura 3491-2)

Ou ainda um sintoma devastador, como a insónia:

«COMA MUITOS LEGUMES BEM COZINHADOS. E, ALÉM DISSO, PELO MENOS UMA REFEIÇÃO POR DIA COMPOSTA ESSENCIALMENTE DE LEGUMES CRUS E FRESCOS. MISTURE-OS ENTRE SI, COM OU SEM MOLHO, COMO QUISER. POR EXEMPLO: ALFACE, ESPINAFRES, AIPO, TOMATE, ETC. ESTA SALADA CRUA DEVE SER A BASE DE PELO MENOS UMA REFEIÇÃO POR DIA. SE SEGUIR ESTA PRESCRIÇÃO, VERÁ COMO SE SENTIRÁ MELHOR. QUANTO À CARNE, NÃO É POR NÃO A TERMOS MENCIONADO QUE ELA É PROIBIDA. SIMPLEMENTE, NÃO BASEIE AS SUAS EMENTAS NELA. COMA-A RARAMENTE E EM POUCA QUANTIDADE. A MAIOR PARTE DO SEU REGIME DEVE COMPOR-SE DESTES LEGUMES QUE LHE INDICÁMOS.» (Leitura 2057-1)

Eis o caso de um eczema provocado por uma alergia a certos metais; é, portanto, uma forma de envenenamento, que se pode curar assim:

«NO SEU REGIME, NÃO DEVE HAVER CARNE, PELO MENOS DURANTE DEZ DIAS. NO LIMITE, PEIXE OU AVES. EM COMPENSAÇÃO, COMA QUANTIDADES DE LEGUMES CRUS, EM PARTICULAR AGRIÕES, CEBOLAS, AIPO, ALFACE, ETC.» (Leitura 3422-1)

Entre doenças muito graves, encontro aqui um caso de epilepsia:

«AO ALMOÇO, LEGUMES FRESCOS E, DE PREFERÊNCIA, CRUS: CENOURAS, ALFACES, AIPO, ALHOS-FRANCESES, CEBOLAS, ETC. PODE TAMBÉM, NESSA REFEIÇÃO, CONSUMIR ÓLEOS, COMO POR EXEMPLO AZEITE, PARA DAR MAIS SABOR AOS LEGUMES.» (Leitura 521-1)

Ou de tuberculose:

«Os legumes são muito bons para si, especialmente QUANDO ESTÃO CRUS. PREPARE A SALADA CRUA, JUNTANDO-LHE FREQUENTEMENTE GELATINA, QUE USARÁ COMO TEMPERO, OU ENTÃO ÓLEOS DE MESA.» (Leitura 5053-1)

Convém, entretanto, no momento atual, desconfiar da “gelatina”: ela é frequentemente feita à base de ossos de bovinos que podem ter sido contaminados pela proteína infecciosa príon, responsável pela encefalopatia espongiforme bovina (abreviadamente EEB) – ou “doença das vacas loucas”. Esta se transmite ao homem sob a forma da doença de Creutzfeld-Jacob, doença mortal que não se sabe curar.

Enfim, eis vários casos de reumatismos, artrite, artrose:

“Coma sobretudo alimentos energizantes para o SANGUE E O ORGANISMO. CONTUDO, QUE PELO MENOS UMA REFEIÇÃO, DE MANHÃ OU À NOITE, SEJA COMPOSTA UNICAMENTE DE LEGUMES CRUS E FRESCOS, COMBINADOS EM SALADA OU SOZINHOS, COMO PRATO ÚNICO. VOCÊ PODE TEMPERÁ-LOS COM ÓLEO. Se VOCÊ FIZER UMA REFEIÇÃO DE CRUDITÉS TODOS OS DIAS, ISSO LHE PROPORCIONARÁ UMA DIETA de base alcalina.” (Leitura 983-1)

“Consuma legumes crus, que não contenham MATÉRIAS INDIGESTAS EM EXCESSO PARA O INTESTINO. POR EXEMPLO, COMA FREQUENTEMENTE AIPO, ALFACE, TOMATE E TAMBÉM CENOURAS, BETERRABAS COM SUAS FOLHAS.” (Leitura 3014-1)

“AO MEIO-DIA, SUA REFEIÇÃO DEVERÁ LIMITAR-SE A LEGUMES crus. Estes devem constituir pelo menos uma refeição por DIA, SEJA AO MEIO-DIA, SEJA À NOITE, CONFORME SUA CONVENIÊNCIA. VOCÊ PODE COMBINAR ESSES LEGUMES, RALÁ-LOS OU FATIÁ-LOS JUNTOS. LIMPE-OS ANTES, É CLARO, MAS MANTENDO A CASCA, QUALQUER QUE SEJA O TIPO DE LEGUME, CENOURA, CEBOLA, ALFACE, AIPO, TOMILHO, NÃO IMPORTA. COMA as folhas do rabanete com ele.” (Leitura 1622-1)

Essa prescrição de Cayce exige alguns comentários: primeiro, ele não vê nenhum inconveniente, para esse doente como para a maioria dos outros, em misturar os diferentes tipos de legumes crus, ao passo que não é o caso dos legumes cozidos (que ele recomenda antes cozinhar um por um separadamente). Enfim, ele recomenda aqui misturar os legumes-folha, os legumes-raiz, os legumes-fruto... Mas veremos mais adiante por quê.

Mais uma leitura, desta vez para um caso de menopausa (que não é uma doença, mas uma reconversão das energias, fragilizando a pessoa por um tempo):

“Atenção para não acumular gordura em excesso EM SEU REGIME ALIMENTAR, ISTO É, ALIMENTOS QUE CRIAM ACIDEZ. NEM FÉCULAS EM EXCESSO, É A MESMA COISA. É para evitar que você ganhe peso. Antes, TOME UMA VEZ POR DIA UMA REFEIÇÃO COMPOSTA UNICAMENTE DE legumes crus.” (Leitura 601-6)

É o que afirma o professor Henri Joyeux (com base em trabalhos científicos cujas referências ele fornece): “Uma dieta vegetariana, portanto rica em fibras, é o melhor antídoto contra a osteoporose, que afeta particularmente as mulheres em torno e após a menopausa”.

Quando o professor Joyeux fala de “fibras”, ele se refere a verdadeiras fibras, isto é, vegetais não excessivamente desnaturados pelos processos industriais e não a essas papas vendidas como café da manhã pronto, com o argumento publicitário de que são “fibras” (ou o que resta delas!).

Eis outro caso: os pais de um bebê de três anos, que perguntam a Cayce:

“O que provocou o desenvolvimento desses vermes intestinais?

O leite. Vocês sabem que em todo organismo, EM TODO MUNDO, EXISTEM OVOS DE OXIÚRO NO TRÂNSITO INTESTINAL. MAS CERTAS DIETAS ALIMENTARES, EM PARTICULAR ESTA, ESSENCIALMENTE À BASE DE LEITE,

CONTÊM BACILOS QUE PROVOCAM A MULTIPLICAÇÃO DA FLORA INTESTINAL. NISSO, OS VERMES SE DESENVOLVERAM RAPIDAMENTE. Eles DESAPARECERÃO tão rapidamente quando vocês DEREM A ESSE BEBÊ ALIMENTOS CRUS E VEGETAIS.

— Seria preciso também mudar o leite dele?

Não necessariamente. Não é realmente necessário se VOCÊS ADICIONAREM VERDURA CRUA, COMO LHES FOI DITO: ELA ELIMINARÁ OS VERMES. NA PRÁTICA, DÊEM-LHE ALFACE, AIPO E CENOURAS, MESMO EM PEQUENA QUANTIDADE. Uma única folha de alface destrói mil vermes.” (Leitura 2015-10)

Pois bem, se isso se soubesse, os laboratórios não venderiam mais seus vermífugos! Mas os horticultores venderiam melhor suas alfaces... Em muitos casos, mesmo graves, recorrer-se-ia à verdura como socorro!

As sequelas de traumatismos e acidentes fazem parte das doenças melhoradas pelo crudivorismo. Cayce insiste na abundância de ferro, sílica e cálcio necessários ao organismo para reconstituir seu sangue e seus ossos. Aparentemente esses oligoelementos são melhor assimilados nos legumes não cozidos:

“Quanto ao regime alimentar? O que for mais facilmente ASSIMILADO PELO SEU ORGANISMO. NÃO SIMPLEMENTE A DIETA LÍQUIDA OU SEMILÍQUIDA, MAS SOBRETUDO ALIMENTOS CONTENDO MUITO FERRO E SÍLICA PARA RECONSTITUIR SEU SANGUE E SEU SISTEMA NERVOSO. TODOS OS DIAS, FAÇA PELO MENOS UMA REFEIÇÃO, AO MEIO-DIA OU À NOITE, INTEIRAMENTE COMPOSTA DE LEGUMES FRESCOS e crus. Eis o que purificará seu sangue e ajudará os sucos GÁSTRICOS A FAZER SEU TRABALHO NO ESTÔMAGO, AO MESMO TEMPO EM QUE FAVORECERÁ A ATIVIDADE DO PÂNCREAS, DOS RINS E A CIRCULAÇÃO de toda a zona hepática...” (Leitura 478-3)

Um acidente, de fato, pode provocar um choque nervoso que afeta mais ou menos todos os mecanismos do corpo, sobretudo se comportar hemorragias importantes ou se órgãos vitais forem atingidos. O abalo nervoso por si só basta para desregular o funcionamento muito complexo do estômago e do fígado: daí a necessidade de um regime “facilmente assimilável”.

Um segundo caso de traumatismo especifica ainda melhor a prescrição dietética:

“Os legumes verdes passarão melhor no almoço do meio-dia. Sobre tudo tome-os crus, em salada, aipo, alface, CEBOLA, ALHO-PORÓ, TOMATE, PIMENTÃO, RABANETE, CENOURA, ETC., E PARTICULARMENTE BROTOS GERMINADOS. VOCÊ PODE ADICIONAR ÓLEO PARA TEMPERAR. TODA A QUESTÃO PARA VOCÊ É ENCONTRAR AÍ O CÁLCIO DE QUE VOCÊ PRECISA. Salgue com sal iodado, é o que há de melhor PARA AJUDÁ-LA A SE RECALCIFICAR E RECUPERAR SUAS forças. Nesse período de repouso em que você está condenada à inatividade física, terá dificuldade em ELIMINAR COMPLETAMENTE AS TOXINAS. E É POR ISSO QUE VOCÊ DEVE COMER LEGUMES CUJA AÇÃO LAXATIVA É mais eficaz em salada.” (Leitura 3823-2)

As prescrições de Cayce relativas ao cru não se limitam às frutas e legumes. A alguns de seus pacientes, ele prescreverá uma ou duas gemas de ovos crus diariamente, às vezes mesmo com a clara:

“Tome ovos, sobretudo crus se puder. E quando puder digeri-los, tome o ovo inteiro. É que, se a albumina contida na clara lhe é necessária em certos momentos, em outros você A TOLERA MAL. VOCÊ PODE TOMAR O OVO BATIDO EM CERVEJA, SE GOSTAR, OU EM UM POUCO DE UÍSQE, NO CASO do ovo completo. Isso UMA OU DUAS VEZES POR DIA O ajudará muito a curar-se.” (Leitura 1560-1, para uma tuberculosa de trinta e seis anos.)

Cayce recomenda também a numerosos consulentes empregar sempre crus os condimentos e as especiarias (e até mesmo o sal):

“Todo o tempero deve ser feito com manteiga, sal, paprica, ou o que você quiser, mas SOBRETUDO ACRESCENTE-OS APÓS O COZIMENTO! AO COZINHAR OS CONDIMENTOS, MESMO O SAL, VOCÊ DESTRÓI A MAIOR PARTE DAS vitaminas!” (Leitura 906-1)

Numerosas são as leituras em que ele recomenda manteiga crua:

“Não cozinhe os legumes com carnes para TEMPERÁ-LOS. USE COMO CONDIMENTO APENAS UM POUCO DE MANTEIGA, ACRESCENTADA DEPOIS, COM PIMENTA E SAL. E PREFIRA O SAL MARINHO QUE CONTÉM IODO: SIM, É preferível!” (Leitura 1586-1)

Conservas e congelados

Cayce não demonstra muito entusiasmo por aquilo que não é fresco. Em 1942, Cayce dá a seguinte resposta ao consulente nº 462 que lhe pergunta:

“O que pensar dos alimentos congelados, em particular dos legumes que estão no mercado hoje? A congelação mata certas vitaminas? O que isso vale, comparado aos legumes frescos?

Seria preciso elaborar uma lista detalhada, ESTUDANDO-OS UM POR UM. CERTOS LEGUMES SÃO MAIS ALTERADOS QUE OUTROS, E A MAIOR PARTE DAS VITAMINAS É DESTRUÍDA.” (Leitura 462-14)

Sabe-se que as bactérias resistem muito bem ao frio da congelação (de -20° a -30 °C). Elas então entram em dormência, mas se reativam no momento do descongelamento – e é aí que são perigosas. Eis por que se aconselha mergulhar imediatamente em água fervente os produtos congelados no momento de utilizá-los. Mas isso destrói imediatamente também todas as suas vitaminas! No que diz respeito às vagens, por exemplo, estima-se que um congelamento ultrarrápido a -40 °C destrua aproximadamente apenas um terço de sua vitamina C... mas depois, toda a questão será cozinhá-las sem “matá-las”. Voltaremos a isso mais adiante.

Quanto às conservas propriamente ditas, é outra história. Acrescenta-se nelas atualmente um festival de aditivos, cujo antepassado era, no tempo de Cayce, o benzoato de sódio, que ele desaconselha formalmente:

“Jamais coma grandes quantidades de carne. Mas antes peixes ou aves, e somente ocasionalmente. Que seu regime alimentar seja composto sobretudo DE VEGETAIS DE TODAS AS ESPÉCIES. BEM ENTENDIDO, COMA TODOS OS LEGUMES VERDES NA PRIMAVERA! MAS, PARA VOCÊ, NÃO MUITOS LEGUMES SECOS! TOME-OS O MAIS FRESCOS POSSÍVEL. VOCÊ PODE, CONTUDO, DURANTE A ESTAÇÃO EM QUE NÃO SE PODE TÊ-LOS FRESCOS, CONSUMIR CONSERVAS, DESDE QUE ESTAS TENHAM SIDO FEITAS SEM BENZOATO DE SÓDIO!” (Leitura 2084-1, datada de 1940.)

Hoje, os legumes enlatados contêm tantos outros aditivos (e muito mais nocivos!), que se pode ter certeza de que Cayce desaconselharia radicalmente seu consumo. Esse “benzoato de sódio”, conservante batizado E 211 na numeração oficial da CEE, é sobretudo utilizado atualmente em camarões e no caviar. Ele pertence à muito suspeita família dos “benzoicos”, cujos “membros”, diz Antoine Roig, “colocam problemas toxicológicos” (entenda-se: causam intoxicações graves!).

É interessante notar que, na leitura acima, a menina de onze anos, à qual Cayce proíbe as conservas industriais e os legumes secos, sofre de uma infecção renal.

Durante todos os anos em que militei pela defesa do consumidor, ao mesmo tempo sendo jornalista médica, vi passar uma montanha de estudos científicos sobre as consequências desastrosas dos aditivos alimentares para a saúde. Corantes, conservantes, edulcorantes, são todos tóxicos em graus diversos. As provas se acumulam nos laboratórios. Pois bem, isso não impede as pessoas de consumi-los cada vez mais, em conservas cada vez mais tratadas! É preciso crer que os grandes grupos agroalimentares aí encontram sua vantagem... Os especialistas são cada vez mais numerosos a denunciar esse envenenamento maciço. Remeto meus leitores e leitoras ao excelente *Dictionnaire des additifs et polluants alimentaires*, de Antoine Roig, que se tornou “a Bíblia” no assunto.

Vê-se pela leitura que segue que Cayce não é adepto de legumes em lata:

“À noite, legumes, pouca carne. Bem cozidos, sob UMA FORMA UM POUCO LÍQUIDA COMO A SOPA, MAS NUNCA EM LATA, A MENOS QUE A CONSERVA ESTEJA ISENTA DE CONSERVANTES, COMO O BENZOATO DE SÓDIO. NUNCA UTILIZE ESTES!” (Leitura 1001-1)

A leitura é clara: nenhum conservante! E se fossem apenas estes...

Mas um dos maiores perigos das conservas é também o consumo involuntário de pesticidas. Pois, evidentemente, os industriais que fabricam conservas recorrem a uma agricultura e a uma criação que visam apenas ao rendimento, em detrimento da saúde do consumidor.

Infelizmente, as raízes das plantas, depois as folhas, absorvem os inseticidas, que se concentram em seguida nas flores e nos frutos. Um exemplo trágico é o dos envenenamentos causados por conservas de azeitonas fabricadas nos Estados Unidos, em 1957. Essas conservas continham proporções importantes de um herbicida, a amina triazol. Além de sua toxicidade aguda, esse herbicida total revelou na experimentação propriedades fortemente cancerígenas para a tireoide. Infelizmente, tudo isso só se aprende depois, tarde demais para os mortos (como acontece no caso, ainda não encerrado, infelizmente, das “vacas loucas”!).

Antigamente, pensávamos – eu pensava – que a batalha contra a poluição podia ser vencida. Hoje, estou cada vez menos certa disso. O planeta se asfixia dia após dia e agora é uma corrida contra o tempo entre os poluidores e os defensores do meio ambiente. Estes chegarão a tempo? A poluição é fruto do egoísmo e, para vencê-lo, é outra história!

Quando você fala ao seu redor de vegetarianismo, de crudivorismo, de discernimento nas compras de alimentos, de recusa aos aditivos e de agricultura biológica, dizem-lhe com ar entendido: “Ah, você é ecologista?... Você é a favor de Brigitte Bardot que quer salvar os filhotes de foca? Nós, a única coisa que nos interessa é o humanitário para salvar os humanos!”

Não se trata de salvar ou os filhotes de foca ou as crianças do Sahel, mas uns e outros, imperativamente, pois tudo está interligado. O sangue derramado inutilmente sobre o gelo contribui para a degradação geral dos ecossistemas, mesmo que isso não seja evidente à primeira vista. Grandes especialistas não cessam de dizê-lo: o Colóquio de San Diego, que ocorreu em março de 1988 sob o patrocínio da União Geofísica, teve como tema: “A interação de todos os seres vivos na superfície da Terra.” Esta é agora considerada um “superorganismo”, do qual cada ser vivo é apenas uma parte. Todas as espécies animais, vegetais, minerais estão ligadas pelo ciclo do carbono no interior desse superorganismo, a Terra (batizada com seu nome grego “Gaia” pelos cientistas anglo-saxões.)

Pois, acumulando-se os desequilíbrios locais, chega-se pouco a pouco a um desequilíbrio geofísico e biológico geral, que provoca, entre outras catástrofes, a seca da qual são vítimas (justamente!) as crianças do Sahel. Mas falarei disso mais adiante. Uma coisa é certa: as diversas expressões da vida de nosso planeta estão sutilmente ligadas umas às outras, em um encadeamento vibratório que até aqui não havia sido percebido. Nossa miopia é uma doença mortal. Impossível estrangular a Natureza sem assassinar o Homem.

Enquanto isso, as inúmeras pequenas associações de defesa da Natureza fizeram um bom trabalho e o Congresso do Rio (1992), depois o de Kyoto (1997), são o resultado disso. Se os pioneiros não tivessem estado ali, estaríamos no estado de degradação que se pode ver nos países do Leste: Chernobyl esterilizou ali uma província inteira, o imenso mar de Aral quase desapareceu e as margens do mar Branco tornaram-se um gigantesco

depósito apodrecido de todas as espécies marinhas locais (por causa dos resíduos nucleares).

No Leste como no Oeste, foi o materialismo o pior inimigo do ambiente natural. Esse materialismo sacrificou o meio ambiente aos interesses financeiros de uma casta dirigente. Ora, o desprezo pela Natureza anda de mãos dadas com o desprezo pelo Homem (sempre coloco maiúscula em Natureza, pois, para Cayce, ela é a própria linguagem de Deus. Nunca se tem respeito demais por ela. E coloco igualmente sempre um “H” maiúsculo em Homem, que é para mim um “Deus em devir”, como diz Cayce. Não se poderia ter uma ideia demasiado elevada de nosso destino futuro!).

Perdemos todo respeito pelos frutos da Natureza... Em vez de procurar “melhorá-la”, deveríamos agradecer aos “Devas” por cada pequeno alho-poró que chega ao nosso prato... Deveríamos desejá-lo tal qual é, o mais próximo possível de seu estado atual, selvagem ou cultivado. E quanto ao cultivo, contentar-nos com o que existe, sem procurar mexer nos códigos genéticos... Um novo crime contra a vida!

A cor da mentira

No tempo em que eu era assessora de imprensa dos primeiros salões “Marjolaine”, levei até lá a famosa Anne Gaillard, que apresentava um programa de rádio dedicado à defesa do consumidor. Um escândalo, na época! Lembrar-me-ei por toda a vida de uma dessas emissões da qual participei com outros jornalistas especializados como eu nesse combate. Estávamos frente a frente com representantes de um grande, muito grande grupo alimentar, cujo nome calarei por caridade...

“E aqui está um pote de iogurte de framboesa fabricado por vocês”, dizia-lhes Anne Gaillard. “Mandamos analisá-lo por nossos laboratórios: não há uma onça de framboesa nele! É polpa de maçã proveniente de resíduos de cidraria, colorida com vermelho cochonilha E 320. Por que vocês se permitem enganar a mãe de família que acredita alimentar seus filhos com uma verdadeira fruta do bom Deus?

[Eu estava curiosa para ver como esses senhores iriam se defender...]

— Pensamos agradar à consumidora”, choramingavam eles, alongando o nariz sobre o microfone.

— Mentira inadmissível, replicava Anne Gaillard. Desprezo pelo próximo, atentado à saúde pública!”

E fornecia como apoio uma massa de trabalhos científicos sobre os perigos dos corantes artificiais. Hoje, todo mundo sabe disso, inclusive a lei, que obriga os fabricantes a escrever nos rótulos a composição dos produtos. A desculpa dos produtores, naquela época, era que pensavam que os corantes não eram nocivos (e as consumidoras tampouco!).

Muito assíduos a essas emissões, os espectadores aprendiam muitas coisas! Mas Anne Gaillard, constantemente ameaçada, não pôde resistir por muito tempo às pressões exercidas sobre ela. Eu mesma recebi ameaças por telefone, após uma emissão de rádio em que aconselhei às minhas ouvintes a maior prudência no que dizia respeito às tinturas industriais para cabelos. O representante de outro grande grupo muito conhecido pretendia proibir-me de criticar seus “excelentes” produtos (que tingiam os cabelos dando eczema aos usuários!).

Esse senhor afirmou-me que tinha o poder de “proibir-me de ir ao ar”. No momento, fiquei aterrorizada: eu era apenas uma pequena mãe de família numerosa, sem fortuna, sem apoio político, totalmente desaprovada por meus próximos nesse combate. E sentia-me bem frágil... Mas eu era impulsionada pelo vento da História! Que deve soprar muito forte, pois, desde essa ameaça, participei, em todas as rádios e televisões, de centenas de emissões na França, na Inglaterra, na Suíça e no Canadá! Fiz parte, naquela época, do que se chamava então pelo termo americano *consumerism* (isto é, a “defesa dos consumidores”).

Como esse movimento respondia a uma necessidade profunda, tomou uma amplitude insuspeitada, enquanto nossos detratores o qualificavam de “moda passageira”. Imagine!... A opinião pública despertou, exigiu explicações. E foi assim que leis foram votadas para moralizar a indústria alimentar. Um selo “Agricultura biológica” foi criado, de modo que hoje aqueles que fazem o esforço de produzir e vender “bio” sob esse selo “AB” têm essa possibilidade, perfeitamente admitida pela lei (e muito controlada). O que não era evidente há vinte e cinco anos!

Mais tarde, nos Estados Unidos, medi a amplitude da catástrofe alimentar. Lá, o desastre nos havia precedido por vários anos. Eis por que alguns cidadãos haviam despertado, protestado e fundado o consumismo. Na América também houve gente corajosa para denunciar essa comida imunda,

“processed”, “vitamin enriched”, “with preservatives[21]”. A epidemia dos *monsters* (os “monstros”), isto é, os obesos, deve-se em grande parte a essa alimentação desastrosa, da qual eles são as deploráveis vítimas. Boicotem os Mac-Do! como repetiu José Bové em Seattle.

Mas voltemos aos corantes. Cayce, nisso, é categórico (desde 1938):

“Não consumam jamais nenhum vegetal que tenha sido TRATADO COM UM CORANTE, QUALQUER QUE SEJA, PARA LHE conservar a cor.” (Leitura 1564).

Por outras palavras, seria preciso ser mais rigoroso no prato e proibir tudo o que é pintado: feijões e ervilhas corados artificialmente, cerejas cristalizadas repintadas de vermelho, tomates em lata “retocados”, etc. Aqui também, o “bio” se impõe!

É o que ecoa o professor Henri Joyeux:

“Nos anos 1930, o Japão utilizava um corante, o paradimetil-amino-azobenzeno, para dar à margarina a mesma tonalidade que a manteiga. Esse uso fez dar a esse composto o nome de ‘amarelo de manteiga’, embora ele não estivesse de modo algum presente na manteiga. Nos anos 1945, descobriu-se que esse corante tinha um efeito cancerígeno sobre várias espécies de animais de laboratório. Esse corante pertence à família química dos corantes azoicos. Entre estes, alguns têm uma ação cancerígena: o vermelho Sudão R.B., o marrom Sudão R.R. e a crisoidina, este último estando proibido para uso alimentar na França desde 1º de outubro de 1976. Do mesmo modo, o amaranto é proibida de emprego na indústria alimentar desde 31 de dezembro de 1978. De modo geral, todos os corantes, salvo exceção, deveriam ser retirados da alimentação. Em cancerologia (...), o seu perigo não é imediato após o consumo, mas o é num consumo crônico.”

Leiamos os conselhos do bom Edgar a um tuberculoso (consulente nº 1564):

“As folhas dos legumes verdes contêm uma grande QUANTIDADE DE ESTIMULANTES ENERGÉTICOS, UMA FORÇA VITAL DADA PELA LUZ SOLAR E É ISSO QUE É BOM PARA VOCÊ. (...) Mas não consumam jamais legumes que tenham sido recoloridos COM CORANTES QUÍMICOS, QUALQUER QUE SEJA O TIPO DE ADITIVO utilizado para os colorir.” (Leitura 1564)

Então o que comer, já que atualmente todos os frutos, legumes, carnes, laticínios que se encontram no comércio contêm traços de pesticidas, conservantes, corantes, etc.? A agricultura biológica faz o que pode, e tenta escapar disso, mas não consegue cem por cento. No entanto, com o “bio” sério (selo “AB”), tem-se ao menos certeza de escapar aos efeitos cancerígenos dos corantes.

Esses aditivos não são os únicos a ameaçar nossa saúde. Um novo procedimento de tratamento vem se espalhando há algum tempo: a irradiação, chamada também “ionização” ou conservação por radio (conservação por radiação).

“Os alimentos são bombardeados por dois tipos de raios: gama e beta, podendo provir respetivamente do cobalto 60, do cézio 137 ou de aceleradores de partículas de origem elétrica (...). A irradiação de produtos alimentares responde a três objetivos principais enunciados da maneira seguinte: assegurar ao produto tratado uma qualidade ótima no plano da higiene, destruindo os micro-organismos (vírus, bactérias); eliminar os organismos vivos (vermes, insetos, bolores); prolongar os prazos de comercialização e de consumo dos alimentos, prevenindo a proliferação dos micro-organismos estranhos ou internos aos produtos.”

Boas intenções, em suma... Mas todo mundo sabe que o inferno é pavimentado com elas! A sra. Marie-Laure Schmitt-Berbaum, de quem tomo essas informações, explica que, para chegar a esse resultado (matar os bichinhos indesejáveis), modifica-se o metabolismo dos alimentos:

“São os efeitos biológicos das radiações que são buscados, modificando às vezes as diversas atividades biológicas no seio dos próprios alimentos (...). Ora, ninguém pode garantir que os alimentos irradiados não terão nenhuma repercussão a longo prazo sobre a saúde do indivíduo, sobre a saúde pública (...). A irradiação está longe de fazer unanimidade na pesquisa fundamental. Pois (...) se a irradiação industrial desestrutura, desorganiza os alimentos, poderão eles ainda responder às necessidades nutricionais do homem e dos animais? (...) Na Alemanha, pouco depois de 1970, o doutor Walter Herbst sublinhava os riscos sanitários imprevisíveis devidos à irradiação dos alimentos (...). Esta pode dar origem a produtos conhecidos como tóxicos, (...) e observa-se uma perda de vitamina E. (...) Ratos alimentados durante muito tempo com carne de ave irradiada apresentaram (...) diarreias hemorrágicas. A segurança do consumidor está em jogo.”

Quando você compra morangos no seu merceiro, ninguém lhe diz que eles foram irradiados. Nenhuma etiqueta informa isso. Você apenas se pergunta por que têm tão pouco perfume... O autor do artigo que acabo de citar estima tratar-se de uma experimentação feita no ser humano, sem que saibamos.

Os produtos irradiados são despejados no comércio sem indicação, sem controle de conformidade às instruções legislativas. As repercussões sobre a saúde não poderão nem ser observadas, nem ser reconhecidas, pois ninguém saberá quem comeu o quê. Em suma, se esses alimentos nos assassinam, será com toda impunidade. Não visto, não pego... Quanto aos O.G.M. (organismos geneticamente modificados), muitos pesquisadores, como Jean-Marie Pelt, temem o pior...

Pode-se limitar os danos consumindo de preferência produtos da agricultura e da criação biológicas. Mas ainda seria preciso saber do que se trata exatamente.

Falso “bio” contra verdadeiro “bio”

O que é esse famoso “bio”?

Algumas lojas de dietética, tendo enganado o público vendendo muito caro produtos que eram “bio” como eu sou papisa, os jornalistas da grande imprensa aproveitaram para denegrir maldosamente a agricultura biológica. Ora, acontece que eu conheço um pouco a questão...

Trata-se de uma agricultura que utiliza o menos possível produtos químicos de síntese, em herbicidas, inseticidas ou pesticidas. Ela foi reconhecida oficialmente pela lei de orientação agrícola de 4 de julho de 1980 e suas disposições reforçadas pela lei de 30 de dezembro de 1988 sobre a adaptação da exploração agrícola ao seu ambiente econômico e social. Na França, a agricultura biológica é definida por dois critérios:

1. Uma estrita limitação de emprego dos produtos químicos de síntese: estes últimos só são autorizados sob a condição expressa de figurar em uma lista estabelecida pela Comissão Nacional da Agricultura Biológica e aprovada por decreto (...). E há muito poucos: por exemplo, a “calda bordalesa” para a vinha, porque se trata de um produto antigo, simples e tradicional; combate-se os insetos e predadores por outros meios que não a química (associação de espécies que se protegem umas às outras, luta biológica, etc.).

2. O recurso a métodos de produção particulares para a proteção do meio ambiente e dos animais (rotação de culturas, proibição da criação em confinamento).

Eis o que é claro. A agricultura biológica (oficialmente “AB”) não é qualquer coisa. Ela responde a critérios precisos e controlados pelo Ministério da Agricultura. Tudo o que se pode fazer ou não fazer nesse domínio é definido por um “caderno de encargos” estudado para cada tipo de cultura e de criação e para cada produto agrícola vegetal ou animal, “transformado ou não”. A Comissão Nacional da Agricultura Biológica acaba de adotar as regras de homologação dos produtos animais ou de origem animal: leite e produtos lácteos, carnes de herbívoros, aves, ovos, mel, peixes, etc.

Na Europa, esse quadro legislativo e regulamentar inspirou fortemente o regulamento comunitário relativo à agricultura biológica, adotado em 24 de junho de 1991. Esse texto, o primeiro em nível europeu relativo à qualidade dos produtos agroalimentares, “fixa um quadro para a produção, a rotulagem e o controle dos produtos da agricultura biológica”.

O leitor deve saber que os “produtos bio” não são qualquer coisa! Eles devem trazer a menção do selo “AB” (“produto da agricultura biológica”) nos rótulos. A palavra “bio” sozinha não basta (ela foi usurpada por produtores industriais que não respeitam o caderno de encargos).

“Atenção aos rótulos ‘não tratado’, ‘isento de pesticidas’, ‘natural’, ‘isento de resíduos’... Se não trazem a menção AB, não são biológicos.” Certos iogurtes de grande consumo rotulados “bio” não o são de modo algum.

Enfim, particularmente pernicioso é o falso “bio” intitulado “biolight”. A Comissão de Segurança dos Consumidores (C.S.C.) fez com que fosse retirado do mercado farmacêutico. Alguns consumidores desse produto tiveram de ser hospitalizados por distúrbios digestivos, náuseas, prisão de ventre. Esse produto dito “de regime” foi retirado das farmácias... e deveria sê-lo do mercado de alimentação, como muitos outros. Muitos contêm “açúcar falso” (batizado entre nós de “Canderel”, entre outros), isto é, aspartame.

Como diz ainda o professor Joyeux:

“Esses produtos ‘aligeirados’ não têm nada de sério: ‘Assim, manteigas, margarinas e maioneses ditas “aligeiradas” contêm até 50% de água. Os

industriais vendem assim muita água. O grande defeito é que o usuário acredita que pode consumir produtos “light” à vontade. Ele então tende a sobrecarregar as torradas. Um outro método consiste em diminuir o teor de gordura de um produto composto, substituindo uma parte da carne por proteínas vegetais ou uma parte das gorduras por amido, tapioca notadamente. É o que realizam os fabricantes de pratos preparados ditos “aligeirados”, alguns dos quais são vendidos congelados. Propõem-se igualmente sorvetes nos quais o creme é substituído por clara de ovo! O requinte dos requintes é substituir as gorduras habituais por gorduras que não podem ser digeridas.”

Por fim, reprova-se aos produtos “bio” serem vendidos 20 a 30% mais caros que os produtos comuns. Se isso é verdade nas lojas de dietética, não o é nos mercados, onde, como em toda parte, os preços também seguem as leis da oferta e da procura: há promoções, preços de atacado, liquidações de última hora... e, no final, não se gasta mais. Fico até surpreendida, às vezes, com a modéstia de certos preços (o que se explica pela ausência de intermediários). Nos mercados, por toda a França, existem produtores locais que trabalham em sistema biológico a preços razoáveis. Basta procurá-los, e encontram-se.

Então, meus caros leitores e leitoras, fujam dos produtos da mentira! E não corram atrás desses produtos industriais de grande consumo que usurpam o título de “bio”!... Mas vejamos o que diz Cayce:

“A entidade viveu, numa encarnação anterior, NO PAÍS CONHECIDO COMO POSÉIDIA, ISTO É, UMA PORÇÃO DO ANTIGO CONTINENTE ATLANTE. NAQUELA ÉPOCA, A ENTIDADE CONHECIA MUITAS COISAS SOBRE OS SEGREDOS DA Natureza, sobre a aplicação prática das forças invisíveis, EM SEU USO A SERVIÇO DO HOMEM, DE SUA MORADIA E DE SUA MANUTENÇÃO FÍSICA. DAÍ O FATO DE QUE HOJE A ENTIDADE TENHA REFLETIDO MUITO SOBRE TUDO ISSO. ESSES CONHECIMENTOS ANTIGOS LHE TRAZEM UMA TOMADA DE CONSCIÊNCIA EM DIFERENTES NÍVEIS.

Quanto ao emprego de tudo o que é químico, da QUÍMICA DE SÍNTESE, A ENTIDADE ESTÁ CONSCIENTE DA DEPENDÊNCIA que ela cria naqueles que a ela recorrem, a ponto de lhes tornar muito difícil escapar dela.” (Leitura 1741-1)

“Poderia me dizer quais são os melhores métodos de cultivo para produzir uma alimentação de qualidade?

Se há necessidade de fertilizante e de adubo, NÃO HÁ MELHOR QUE O ESTERCO DE AVES, PARA CERTAS ESPÉCIES VEGETAIS EM PARTICULAR. AS FEZES DE GALINHA DEVERIAM SER ABUNDANTEMENTE UTILIZADAS, SEM EXCESSO, NO ENTANTO, MAS ENFIM EM CERTA MEDIDA. NÃO É MAU TAMBÉM ACRESCENTAR CAL E POTASSA, MISTURADAS A PORÇÕES DE TERRA VEGETAL, ISTO É, DETRITOS VEGETAIS COMO FOLHAS SECAS E RESÍDUOS PROVENIENTES DA VIDEIRA, DO CORTE DA GRAMA OU OUTROS... MAS É PRECISO SEMPRE MISTURÁ-LOS ÀS LIMPEZAS DO GALINHEIRO. É O QUE SE PODE FAZER de melhor para fazer crescer os legumes!” (Leitura 470-35)

O que Cayce descreve acima pertence aos métodos da agricultura biológica.

“Vejam a lição de vida (...) que dá o lírio (...) cuja RAIZ SE DESENVOLVE NO ESTERCO PARA ALI ENCONTRAR COM O QUE FABRICAR O QUE VOCÊ ADMIRA! ESSA DESLUMBRANTE beleza e esse perfume.” (Leitura 137-63)

Entre nós, o que se faz crescer sobre montes de esterco são antes as abóboras e as cabaças, cujas flores valem bem, em beleza, as do lírio! Essas leituras mostram Cayce encorajando seus ouvintes a utilizar o esterco tradicional. Contudo, quando ele falava das “limpezas” do galinheiro (como se diz), atenção! Não se tratava de galinhas criadas em bateria, cujas fezes contêm todos os resíduos químicos que ingerem as infelizes aves. Cayce encorajava igualmente, como se vê, o composto, as correções calcárias (calcário moído, dolomita, litotâmnio, potassa natural, etc.).

80% de alcalinidade, 20% de acidez

Trata-se aqui de outro problema, bastante pouco conhecido e do qual eu nada sabia antes de descobri-lo através do ensinamento do querido Edgar. Eis um tipo de resposta frequente nas leituras:

“O que devo consumir em minha alimentação?

Alimentos que criem alcalinidade, pois os ácidos PRODUZIDOS PELA COMBINAÇÃO DE CERTOS ALIMENTOS PROVOCAM UM GRANDE ESTRESSE EM SEU ORGANISMO. Não COMA, portanto, clara de ovo.” (Leitura 5046-11, dada em 1935 para um rapaz epilético de vinte e seis anos, que Cayce conseguirá curar.)

Aprende-se, portanto, por essa leitura, que a clara de ovo não tem a inocência virginal com que se apresenta sob sua casca. Seu pecado é ser ácida! Não no gosto, evidentemente, mas na “usina alimentar”: ela se decompõe produzindo uma acidez que o gourmet não suspeitava.

“No seu caso [a tuberculose], mantenha um equilíbrio ENTRE ÁCIDOS E BASES. Não COMA APENAS ALIMENTOS QUE PRODUZAM ACIDEZ, (...) O QUE TENDE A CONGESTIONAR OS ÓRGÃOS DE ELIMINAÇÃO COMO O FÍGADO, OS RINS, E TODO O TUBO DIGESTIVO. VOCÊ PRECISARIA CONSUMIR MAIS PRODUTOS QUE CRIEM ALCALINIDADE. O LEITE, POR EXEMPLO, NÃO É TÃO BOM ASSIM PARA você! Outras bebidas, água, vinho, seriam melhores no seu caso!” (Leitura 528-9)

Mas o que é exatamente essa “acidez” de que fala Cayce?

A unidade de medida do grau de acidez ou de alcalinidade é o pH. Os valores do pH variam entre 0 e 14; de 0 a 7, o pH indica um grau crescente de acidez; em pH 7 encontra-se o ponto neutro; de 7 a 14, o pH indica um grau crescente de alcalinidade.

“Ora, os processos vitais só podem ocorrer normalmente em seu organismo se o pH sanguíneo nele for estável, ligeiramente alcalino (o pH normal do sangue venoso situa-se entre 7,32 e 7,42). (...) A maior parte das transformações que sofrem as substâncias químicas de nosso corpo ocorre em cadeia, isto é, por etapas sucessivas. Em cada uma delas intervém um catalisador particular, que assegura essa transformação (...) Quando uma enzima vem a faltar ou é insuficientemente ativada, por deficiência de oligoelementos ou de vitaminas, a reação que ela assegura bloqueia-se ou desacelera. Pode então ocorrer uma acumulação anormal de ácidos metabólicos a montante do elo que trabalha lentamente.”

S.O.S. tradução! Aqui estou, correndo, para lhes descrever toda essa ciência em palavras do dia a dia. O pH, todos nós aprendemos mais ou menos o que era nos bancos da escola... Mas daí a aplicá-lo ao café da manhã, confesso que eu estava bem longe disso antes de conhecer Cayce! Nas aulas de ciências naturais, deixavam-nos manipular pequenos pedaços de papel que mergulhávamos em frascos cheios de líquidos misteriosos: se o papel ficava amarelo, era ácido, ardia. Se ficava azul, era alcalino (ou básico, é a mesma coisa), portanto bem suave. Entre os dois, obtinha-se um verde campestre que alegrava a austera paisagem das paredes da escola. Mas continuemos e vejamos o que diz a Dra. Kousmine:

“Em caso de bloqueio ou de desaceleração das funções vitais, os ácidos produzidos em excesso são eliminados pelos rins, o que confere à urina um pH ácido (...). Se o corpo está são, bem nutrido e bem equilibrado, se recebe bases suficientes de origem alimentar, o pH urinário é aproximadamente o mesmo que o do sangue, compreendido entre 7 e 7,5 (...) Se esse pH permanece permanentemente em 5 ou abaixo, a ‘limpeza urbana’ do corpo é insuficiente e o organismo sofre de uma acumulação de ácidos com perdas de bases, essencialmente de sódio e de cálcio. Esse sofrimento pode manifestar-se por uma grande palidez (...) por dores de cabeça, por dores migratórias ditas reumatismais, nevralgias, etc., que desaparecem em pouco tempo e sem nenhum calmante graças a uma ingestão de alimentos alcalinos.”

Muitos anos antes da célebre nutricionista, Cayce já havia falado desse equilíbrio indispensável entre ácidos e bases (ou álcalis). E, no campo dos erros dietéticos, Cayce atribui quase todos os nossos males ao desequilíbrio do pH. Já expliquei em outro lugar a importante questão do equilíbrio dos ácidos e das bases (ou álcalis): certos alimentos produzem uma reação ácida no tubo digestivo (e não são os limões, nem o vinagre, como se poderia acreditar!). Outros alimentos produzem uma reação básica (isto é, alcalina). Ora, se os ácidos representam mais de 20% do trânsito global, o organismo se desequilibra e a doença se instala. É, segundo Cayce, a origem de todos os resfriados, de todas as gripes e anginas, da maioria dos reumatismos, etc.

Esse fenômeno é particularmente sensível no inverno. Por quê? Porque nessa estação, em nossos países, come-se menos frutas e legumes frescos, justamente aqueles que desencadeiam reações alcalinas no tubo digestivo. Consome-se mais conservas, carnes salgadas, farináceos, açúcares, todos produtos que liberam reações ácidas. Ora, o micróbio, na visão cayceana, prolifera na acidez; ele só gosta disso... Segundo Cayce, é o terreno ácido que permite o desenvolvimento de todas as doenças infecciosas. Se se mantém um meio básico (isto é, alcalino) no tubo digestivo, o micróbio (o horrível!) foge a toda pressa. Evita-se assim a maioria das infeções, mesmo em período de epidemia.

Esse equilíbrio relativo ácidos-bases (o pH) é construído a partir da alimentação. Frutas frescas, legumes, cereais integrais e frescos produzem pouca acidez. Oleaginosas, açúcares, carnes, gorduras, queijos, etc., fazem aumentar muito rapidamente o nível de acidez nos órgãos da digestão. Seria

preciso introduzir muito mais frutas e saladas em nossos cardápios de inverno.

Claro que hoje existe a importação. Mas, como diz Cayce, os alimentos importados perdem grande parte de seu valor energético durante a viagem, pelo fato de serem abundantemente tratados para poder sobreviver ao armazenamento industrial.

Devo trazer aqui meu testemunho pessoal: na minha infância, o inverno era duro. Aparecia-me como um grande buraco negro, com frieiras nos pés, câibras de frio nas costas, o peso das roupas nas quais se ficava enfiado durante quatro ou cinco meses. No liceu, comíamos macarrão, embutidos, compotas, legumes secos... enfim, tudo o que se conserva. Eu tinha uma ou duas fortes gripes por inverno, sem contar as amigdalites. A maioria das pessoas ao meu redor considerava esses males inevitáveis.

E depois, a partir dos anos cinquenta, apareceram no mercado frutas e legumes frescos, importados da Itália, da Espanha, da África do Norte, das Antilhas, e hoje de ainda mais longe – das bananas da América Central aos morangos do Chile. Adquiriu-se o hábito de ir aos desportos de inverno, de arejar-se e tomar sol, o que dinamiza todas as funções do corpo (inclusive as digestivas) e elimina a acidez pela oxigenação.

No início, tudo isso me pareceu um pouco obscuro: perguntar-se diante de cada prato se ele produzirá acidez ou alcalinidade parecia inacessível ao meu Q.I. de mãe de família um pouco cansada. E depois, comecei progressivamente a dar destaque às frutas da estação, aos pequenos legumes, às saladas, em outras palavras, a limitar o consumo de alimentos acidificantes nas refeições... Método eficaz: hoje, quanto à gripe, resfriados, amigdalites, estou fora de circulação (salvo, de tempos em tempos, uma recaída quando esqueço de tomar café da manhã com frutas frescas!). Desde que compreendi essa questão de acidez e alcalinidade, escapei às misérias do inverno, completamente e definitivamente.

EXEMPLO DE REFEIÇÃO QUE PRODUZ ACIDEZ

Entradas: embutidos ou carnes frias, peixes com ou sem queijo, sopa com molho rouille e croutons, torta salgada com queijo, quiche, vol-au-vent, empadinhas...

Pratos principais: costeletas de carneiro com feijão-flageolet, carne salgada com lentilhas, bife com batatas fritas, espaguete napolitano (com carne moída)...

Depois: queijo, mais pão e manteiga...

Sobremesas: bolo de chocolate com merengue, ilha flutuante, doce de nozes, tortas, pudins, bolos...

Não digo de modo algum que seja preciso sempre privar-se desses deliciosos pratos. Mas não se deveria acumulá-los sem prever algo que reequilibre toda essa acidez. Por exemplo: uma entrada de crus (rabanete, pepino, melão, toranja...).

Depois, uma salada, a não esquecer jamais. Não apenas três folhas verdes encalhadas na maré baixa no fundo de uma saladeira. Não, uma verdadeira salada com legumes e frutas variados. As sobremesas são deliciosas, mas se a refeição comporta muitos produtores de ácidos, seria melhor limitar o último serviço às frutas, qualquer que seja a forma: salada de frutas, mousse de frutas, sorvete, compota não muito açucarada (o açúcar cria acidez, ver mais adiante!).

Se formos um pouco vigilantes, não é tão complicado. Em casa, pode-se reparar um excesso substituindo uma refeição por uma fruta ou uma sopa de legumes: restabelece-se assim o equilíbrio.

Um grande obrigado, portanto, a Cayce, por ter formulado com precisão essa regra do jogo tão importante. Eis algumas leituras muito explícitas a esse respeito (e em acordo com a maioria das escolas modernas de nutrição):

“O que pensar dos açúcares e dos farináceos?

Como já dissemos, eles não lhe são COMPLETAMENTE PROIBIDOS, MAS MANTENHA O EQUILÍBRIO REFLETINDO NISTO: VOCÊ DEVE CONSUMIR 80% DE ALIMENTOS QUE CRIAM ALCALINIDADE, CONTRA 20% QUE CRIAM ACIDEZ. ORA, OS AÇÚCARES SÃO, COM OS FARINÁCEOS, OS PRINCIPAIS PRODUTORES de acidez. Claro, são muito energéticos. Mas É A COMBINAÇÃO DOS DOIS QUE SE TORNA PREJUDICIAL PARA VOCÊ, MAIS DO QUE AS PROPRIEDADES PARTICULARES DE CADA categoria desses alimentos, vê?” (Leitura 877-28, dada para um homem acometido de erupção cutânea.)

“O regime a dar a essa pequena doente? Muito ESPECIAL, COMO JÁ INDICAMOS, MAS NÃO DEVERIA SER CONSTRANGEDOR A PONTO DE LHE ESTRAGAR A VIDA, AINDA ASSIM. VOCÊS DEVERÃO SOBRETUDO PRESTAR ATENÇÃO AOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM ACIDEZ. Não LHE DEEM EM EXCESSO! É preciso, certamente, considerar que se trata de um pequeno organismo em pleno crescimento, que necessita de certos açúcares para se construir. CONTUDO, ESSES AÇÚCARES DEVERÃO SER ESCOLHIDOS DE MODO A NÃO CRIAR ACIDEZ EM EXCESSO: isso lhe seria prejudicial (...). DAÍ A proibição DE TODO AÇÚCAR DE CANA: ISSO É TABU. PREFIRAM OS AÇÚCARES EXTRAÍDOS DE FRUTAS OU DE LEGUMES E OS ALIMENTOS DIETÉTICOS PREPARADOS COM AÇÚCAR DE BETERRABA.” (Leitura 795-44, para uma menina de quatro anos sofrendo de distúrbios hormonais.)

No tomo 1, eu havia dado uma leitura em que Cayce respondia à seguinte pergunta:

“Quais são os alimentos que criam acidez?

As gorduras animais, os óleos vegetais, os CEREAIS, O PÃO, OS CORN FLAKES, OS BOLOS, O ARROZ BRANCO (O ARROZ INTEGRAL É MENOS ÁCIDO), TODOS OS AÇÚCARES, AS NOZES, AS LEGUMINOSAS, AS CARNES, AS AVES, as vísceras, as gemas de ovo.” (Leitura 480-19)

E as claras também, como vimos mais acima! Então o que resta? Mais exatamente, quais são os alimentos que fazem subir o ponteiro do pH à sua velocidade de cruzeiro (e sua saúde junto!) produzindo alcalinidade?

“As frutas, frescas e secas, os legumes, exceto as leguminosas como lentilhas, ervilhas partidas, feijões.” (Leitura 480-19)

Cayce acrescenta: “em certos casos, os laticínios”, e veremos que depende: se o leite contém muitas gorduras animais, que o fazem figurar entre os alimentos que por vezes produzem muita acidez, os leites fermentados (iogurtes, kefir, leitelho...) não entram nessa categoria.

Deixemos a última palavra à Dra. Kousmine, que compartilha o ponto de vista cayceano: “Em nossa vida atual, em que somos demasiado sedentários, mal oxigenados, alimentados com alimentos muito empobrecidos em diversos catalisadores (vitaminas, oligoelementos...), é comum ver distúrbios de saúde devidos a uma acumulação de ácidos.” E a Dra. Kousmine recomenda o consumo de citratos para “queimar o excesso de ácidos”.

Obtêm-se, aliás, os mesmos resultados com as curas de cítricos recomendadas por Cayce e o consumo diário de suco de limão!

Há dois tipos de doentes: os mais numerosos, aqueles que comem carboidratos em excesso, isto é, féculas, açúcares, carnes, álcoois, etc., todos produtos acidificantes, como dissemos mais acima; e aqueles que, ao contrário, têm uma alimentação alcalina: veganos exclusivos, por exemplo, ou pessoas que se impõem um regime sem açúcar que faz pender a balança para o outro lado. A consulente nº 888-1 pertencia a esse caso, hoje raro no Ocidente. Os poucos sábios que se abstêm de consumir açúcar ainda encontram bastante dele nos farináceos (batatas, carnes, etc.), nas frutas e nas bebidas (inclusive o álcool)!

“Em seu regime, você consome muito poucos PRODUTOS QUE CRIAM ACIDEZ: COMA MAIS CARBOIDRATOS, ISTO É, AÇÚCARES, COM UMA preferência pelos méis.” (Leitura 888-1)

Geralmente, mesmo no tempo de Cayce, já predominava antes o abuso de doces:

“Seu regime? Muito bom, se você mantiver o equilíbrio de 20% de alimentos acidificantes contra 80% de alimentos alcalinizantes. Portanto, mais precisamente: nada de GRANDES QUANTIDADES DE AÇÚCARES! AINDA QUE COM UMA INDULGÊNCIA para o mel!” (Leitura 540-11)

E Cayce responde assim a uma jovem que sofria de constipação crônica:

“Seja bastante amável, Sr. Cayce, para traçar as grandes linhas do regime que devo seguir a partir de hoje.

De modo geral, consuma o máximo possível de alimentos que provoquem uma reação alcalina no sistema digestivo. É por isso que você não DEVE CONSUMIR AÇÚCARES EM EXCESSO. QUALQUER QUE SEJA A REFEIÇÃO, SEJA NO CAFÉ DA MANHÃ, EM CALDAS E BOLOS OU EM OUTROS MOMENTOS, NÃO TOME AÇÚCARES EM DEMASIA SOB A FORMA DE SOBREMESAS. UMA TOLERÂNCIA ÀS VEZES: ALGUNS SORVETES LHE SÃO PERMITIDOS, OCASIONALMENTE, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO. A QUANTIDADE DE AÇÚCARES QUE VOCÊ PODE TOMAR DEVERÁ SER DIVIDIDA EM pequenas porções!” (Leitura 480-13)

A arte de cozinhar (os legumes... e o resto)

O mínimo que se pode dizer é que ela é pouco conhecida... As escolas domésticas ainda a ensinam? Ou os cursos de cozinha profissional? Muito pouco, ao que sei, e raras são as mães de família que puderam beneficiar-se disso, quando a saúde coletiva de todo um país repousa sobre elas. É todo um conjunto de informações, no entanto muito importantes, que se deixou de colocar nas mãos das consumidoras. O que é dito aqui para os legumes vale também para as frutas, os cereais, as leguminosas, as carnes, os laticínios:

“À noite, comam então legumes bem cozidos, isto é, EM SEU PRÓPRIO SUCO, SEM MAIS NADA E DE PREFERÊNCIA no vapor ou abafados. Cuidem de cozinhá-los separadamente, depois SOMENTE OS MISTURARÃO NO MOMENTO DE COMÊ-LOS, SE ASSIM O DESEJAREM. PODERÃO ENTÃO ACRESCENTAR, QUANDO AINDA ESTIVEREM QUENTES, SAL, PIMENTA E MANTEIGA. E respeitem essa prescrição!” (Leitura 932-1)

A religião de Cayce quanto ao cozimento dos alimentos é muito simples: “Nada de fritura” (“No fried food”). Não dou o número da leitura, há dezenas e dezenas em que ele repete a mesma proibição absoluta.

No que diz respeito aos legumes, não basta “ir para o verde” para beneficiar-se de sua magia natural... Ainda é preciso não estragá-la por um cozimento assassino:

“SEUS LEGUMES DEVERÃO SER COZIDOS NO VAPOR OU EM PAPILOTE EM SEU PRÓPRIO SUCO. ISSO FAZ UMA ENORME DIFERENÇA na resistência às doenças.” (Leitura 861-1)

Cayce dará o mesmo conselho para os peixes (nunca fritos, antes assados no forno, no vapor ou grelhados). Eis algumas precisões suplementares sobre esse tema:

“Alguns legumes devem sempre ser cozidos em papillote ou no vapor?

Sim. Certos legumes cozidos dessa maneira conservam SEUS SAIS MINERAIS QUE SÃO EXTREMAMENTE NUTRITIVOS.”

— Tenho artrite nas articulações do dedo da mão direita?

Como já lhe dissemos, trata-se mais de UMA NEFRITE DO QUE DE UMA TENDÊNCIA À ARTRITE. É POR ISSO QUE VOCÊ PRECISA ELIMINAR UM

POUCO MELHOR OS RESÍDUOS. É A RAZÃO PELA QUAL LHE PRESCREVEMOS OS SAIS MINERAIS DOS LEGUMES COMO LAXANTES.” (Leitura 1158-38)

Todos estão de acordo quanto às propriedades laxativas, depurativas e refrescantes das verduras, graças aos seus sais minerais e às suas vitaminas. Estas últimas podem ser em parte preservadas na cocção:

“À NOITE, PREPARE ANTES LEGUMES COZIDOS EM SEUS PRÓPRIOS SAIS MINERAIS, EM SEU PRÓPRIO SUCO. NENHUMA OUTRA COCÇÃO SENÃO EM PAPILOTE OU NO VAPOR. ESSES SUCOS FAZEM PARTE DO SEU REGIME. CONSUMA-OS: ELES CONTÊM AS VITAMINAS E OS SAIS MINERAIS QUE FACILITARÃO AS SECREÇÕES NECESSÁRIAS EM SEU SISTEMA digestivo.” (Leitura 6331-6)

A prescrição, feita mais acima, de cozinhar cada legume separadamente reaparece aqui para esse grande doente digestivo cujos reflexos intestinais estão bloqueados:

“Em seu regime, esforce-se por consumir os ALIMENTOS QUE IMPEDIRÃO A FORMAÇÃO DE GASES EM SEU SISTEMA DIGESTIVO, BLOQUEANDO OS MOVIMENTOS PERISTÁLTICOS DO INTESTINO. TRATA-SE DOS LEGUMES VERDES, FRESCOS, COZIDOS EM SEU PRÓPRIO SUCO.

Não COZINHE, PORTANTO, OS LEGUMES JUNTOS, MAS SEPRE CADA ESPÉCIE EM SUA PAPILOTE E SIRVA OS LEGUMES SEPARADAMENTE: VOCÊ VERÁ COMO ISSO MELHORARÁ SUA saúde.” (Leitura 11277-1)

O intestino é uma máquina maravilhosa e muito complexa, semelhante ao meu robô de cozinha: ele corta, tritura, amassa... mas às vezes é preciso facilitar-lhe a tarefa. A cada tipo de legume, ele reage de maneira diferente. O legume único (ou alimento único) facilita-lhe o trabalho. A cocção deve, portanto, respeitar ao máximo a estrutura da planta: logo, não lhe acrescentar nem água, nem gordura, nem especiarias... O que veremos em detalhe.

O recipiente ideal: a folha de bananeira

A natureza dos utensílios de cozinha não é indiferente: durante a cocção, sob o efeito do calor, produzem-se trocas entre as paredes da panela e os alimentos. Sabe-se que certos materiais são insalubres: o ferro e o alumínio, por exemplo. É melhor cozinhar em panelas ou caçarolas de vidro (Pyrex), de porcelana ou de ferro fundido esmaltado. Hoje encontram-se em

todos os supermercados e lojas de utensílios domésticos. O pior é certamente o alumínio: os homeopatas reconhecem há muito tempo as intoxicações devidas a esse metal e tratam-nas com doses diluídas à 15ª ou à 9ª centesimal (Aluminium 15 CH ou 9 CH). Quanto aos alopatas, tratam-nas... com desprezo. Cayce, por sua vez, posicionava-se claramente do lado dos homeopatas:

“Os alimentos cozidos em utensílios de alumínio são maus para este doente?

Certos alimentos cozidos em alumínio são MAUS PARA TODOS EM GERAL, E EM PARTICULAR PARA CERTOS DOENTES, COMO POR EXEMPLO PARA AQUELES QUE SOFREM DE DISTÚRBIOS HEPÁTICOS E DE PROBLEMAS digestivos.” (Leitura 1196-7)

Em resumo, isso representa 90% da população. Os fabricantes de panelas de alumínio deveriam reconverter-se. A leitura seguinte dá ainda mais precisões:

“Como já indicamos tantas vezes a DOENTES QUE APRESENTAM DISTÚRBIOS DIGESTIVOS, VÍTIMAS DE SOBRECARGA NERVOSA DURANTE A DIGESTÃO, VOCÊ DEVERIA EVITAR COMER PRATOS COZIDOS EM RECIPIENTES DE ALUMÍNIO. ISSO PERTURBA AUTOMATICAMENTE A ATIVIDADE DOS RINS, EM RELAÇÃO COM A CIRCULAÇÃO HEPÁTICA INFERIOR, IMPEDINDO OS RINS DE ELIMINAR O ÁCIDO úrico que contêm.” (Leitura 843-7)

Infelizmente, é algo que não se sabe. Demasiados lares utilizam atualmente, inconscientes do perigo, panelas de alumínio. Parece-me importante assinalar isso; eis por que dou ainda outras leituras a respeito: são inequívocas.

“Tenho traços de depósitos de alumínio no corpo, devidos à cocção em utensílios desse metal?

Quando se utiliza o alumínio na bateria de COZINHA PARA COZINHAR OS ALIMENTOS E, PORTANTO, A COMIDA ESTÁ DIRETAMENTE EM CONTATO COM ELE, HÁ PRODUÇÃO DE ELEMENTOS MUITO NOCIVOS NO ORGANISMO HUMANO. (...) Sim, você tem traços de alumínio no organismo. DAÍ A NECESSIDADE PARA VOCÊ DE SEGUIR AS PRESCRIÇÕES indicadas.” (Leitura 445-2, para uma mulher de 62 anos, doente dos intestinos, mais precisamente do cólon.)

Pode-se objetar que Cayce só via doentes. E os saudáveis, suportam melhor o alumínio?

“Alguns não sofrem com isso. No entanto, a maioria DAS PESSOAS, POUCO A POUCO, SE DESEQUILIBRA AO COMER COMIDA PREPARADA EM UTENSÍLIOS DE ALUMÍNIO. É AINDA MAIS EVIDENTE COM CERTOS ALIMENTOS, EM PARTICULAR AQUELES QUE SÃO ÁCIDOS. ESSES ATRAEM ÁTOMOS DE ALUMÍNIO, que introduzem depois no organismo.” (Leitura 5211-1)

A panela de alumínio não é, portanto, obrigatória, mesmo que você tenha a impressão de que só se encontra “isso” nas prateleiras. Em casa, utilizo panelas, caçarolas e travessas de forno em vidro Pyrex ou em porcelana vitrificada. Depois de descobrir as inúmeras leituras de Cayce em que ele recomenda a cocção “em papillote” ou “no vapor”, comprei uma magnífica bateria de tampas de vidro Pyrex adaptáveis a todos os tamanhos de panelas, caçarolas, frigideiras... Podem ser adquiridas por catálogo ou em grandes lojas.

Quanto à cocção no forno, Cayce aconselha o que se utilizava em seu tempo nos Estados Unidos:

“Cozinhem então seus legumes em seu próprio suco, EMBALADOS EM PAPILOTES, EM PAPEL DE PATAPAR, A FIM de conservar o suco. [Este não está, portanto, em contato com as paredes do recipiente.] Dessa maneira, vocês não agravarão seus problemas ao engolir venenos provenientes das panelas e caçarolas!” (Leitura 796-2)

Infelizmente, o “papel de Patapar”, pouco vendido atualmente, é muitas vezes substituído por rolos de folha de alumínio... Não menos tóxico sob essa forma do que em panelas! As papillotes em papel de alumínio são formalmente proibidas por Cayce:

“Não cozinhem nada em alumínio, mas antes em recipientes esmaltados ou de vidro. Não em alumínio, sobretudo não. Para você, em particular, o alumínio é um veneno. Não utilize nenhum material de alumínio, sob NENHUMA FORMA, EM SUA BATERIA DE COZINHA OU SUA louça.” (Leitura 1223-1)

Então, o que fazer? Pode-se experimentar cozinhar à moda marroquina, em um “tajine”, prato de cerâmica em duas partes que compreende uma base sobre a qual se encaixa uma tampa cônica, permitindo que os vapores

de cocção presos no interior retornem ao condensar-se. Assim, os sais minerais do legume não se evaporam, mas voltam a banhar o alimento em curso de cocção. O tajine é de terracota esmaltada, como eram antigamente todas as nossas travessas tradicionais de forno.

Pode-se também optar pelo sistema chinês: os alimentos são colocados em pequenas cestas de bambu e cozidos no vapor (encontram-se nos bairros chineses e mesmo em grandes lojas).

Nos restaurantes sino-vietnamo-tailandeses-indonésios (etc.!) começa-se a ver aparecer uma especialidade muito fina: o peixe cozido no vapor em folha de bananeira. Se não se tem sempre uma bananeira à mão no dia em que se quer comer peixe, a ideia merece ser guardada (e pode-se até substituir a folha exótica por uma folha de videira – recheada à moda grega ou não).

E se você só tem panelas de alumínio? Nada impede que cozinhe seus alimentos em banho-maria, isolados em uma travessa de vidro resistente ao fogo aquecida pela água fervente da panela... enquanto aguarda poder renovar seu equipamento culinário.

Em certas províncias, vendem-se “diabos”, travessas de forno em terracota refratária, munidas de tampa, que asseguram uma boa cocção “no vapor”. Para quem realmente quer escapar à ditadura da panela de alumínio, não faltam soluções.

De todo modo, os chineses, que utilizavam sobretudo porcelana e bambu, sabiam muito bem: “O ferro estraga os alimentos”, diziam. O alumínio, e ainda mais seu primo o aço inoxidável, estragam a matéria alimentar. Quanto às frigideiras Tefal, são nocivas: certo número de análises provou que o revestimento do fundo das frigideiras acaba pouco a pouco migrando para os próprios alimentos, introduzindo no tubo digestivo moléculas de síntese que são cancerígenas.

As leituras de Cayce revelam ainda outra coisa: que é muito mau ferver um alimento sem cobrir a panela ou a caçarola. Com o vapor escapam todos os elementos nutritivos. Ao cobrir, economiza-se gás e eletricidade, pois assim se pode cozinhar em fogo muito baixo, o que preserva as vitaminas. Ao mesmo tempo, o vapor, preso sob a tampa, permite conservar os oligoelementos.

“AO MEIO-DIA, ESCOLHA ANTES LEGUMES DE FOLHA OU AQUELES QUE SE APRESENTAM EM BULBO, MAS ESTES DEVEM SER COZIDOS COMPLETAMENTE E SOMENTE EM SEU PRÓPRIO SUCO (como na cocção em papillote).” (Leitura 1484-1)

A prescrição acima é dada a um adolescente de treze anos, afetado por psoríase. Ora, Cayce diz em outro lugar que essa doença é devida a um afinamento da parede intestinal. Esta, tornada permeável, não retém os resíduos destinados a serem evacuados; eles são então recolocados em circulação através das redes que irrigam o intestino, o que provoca uma intoxicação crônica do sangue. O corpo inteiro trabalha para eliminar os resíduos por onde pode; no caso da psoríase (e de todas as dermatoses), será pela pele.

O pequeno consulente nº 1484 é frágil no plano digestivo: seus pais devem, portanto, cozinhar os legumes com o maior cuidado. A cocção em água fervente nunca é muito recomendada por Cayce. Ele prefere que se coloque o mínimo possível de líquido no fundo da panela (meio copo... ou mesmo nada):

“Tomem muitos legumes cozidos em seu próprio suco; é bem preferível, em vez de acrescentar gorduras OU CARNES. E NUNCA NA ÁGUA (FERVENTE), NEM EM RECIPIENTE SEM TAMPA. MAS EM SEU PRÓPRIO SUCO, como na cocção em papillote!” (Leitura 459-9, para uma congestão pulmonar após um resfriado.)

Os conselhos dietéticos das grandes revistas femininas recomendam frequentemente cozinhar frutas e legumes em bastante água. Alguns são mesmo cozidos em duas águas (“branqueados”), como o repolho. A opinião comum é que isso permite eliminar os pesticidas. Sim, mas... eliminam-se também os sais minerais e as vitaminas! A pobre coisa que chega ao fundo do seu prato fica assim expurgada de tudo o que a torna nutritiva.

Portanto, isso deve ser evitado.

Portanto, vocês têm escolha: pesticidas ou vitaminas! Mas é um falso dilema quando se está informado das possibilidades da agricultura biológica. O esforço e o preço se justificam... Cayce, em seu tempo, só tinha diante de si consulentes que, nessa época de relativa inocência agrícola, comiam “bio” sem o saber.

Em resumo:

“Nunca frituras! Nunca, de nenhum tipo! Antes ASSAR NO FORNO, GRELHAR, FERVER... MAS O MELHOR DE TUDO É COZINHAR OS LEGUMES EM SEU PRÓPRIO SUCO, POR EXEMPLO, EM PAPILOTTE OU NO VAPOR. POIS, DESSE MODO, CONSERVAM-SE AS VITAMINAS E OS SAIS MINERAIS. E É MAIS SAUDÁVEL não misturá-los para cozinhar.” (Leitura 906-1)

Não gostaria de terminar este pequeno capítulo sobre os modos de cozimento sem evocar o forno de micro-ondas. Cayce, evidentemente, não falou dele, já que o processo não existia em sua época. É preciso saber que ele produz nos alimentos “microfissuras” que degradam profundamente seu valor alimentar. Os testes de “cristalização sensível” ou “tesigrafia” e a bioeletrônica do professor Louis-Claude Vincent permitem atualmente medir os estragos, isto é, a perda de vitalidade dos alimentos: eles saem completamente “mortos” do forno de micro-ondas.

Os sais da vida

Triste, a cozinha sem sal... Felizmente, pouca gente está condenada a isso!

Todos os sais de mesa (cloreto de sódio) são “do mar”, é claro. Mas há mar e mar: mares fósseis, de onde se extrai o sal em pedreiras, e salinas onde o mar vivo deposita um sal que também é vivo. Este é muito mais rico em oligoelementos nutritivos (salinas de Guérande, da ilha de Ré, do Languedoc, da Córsega, etc.). A “flor de sal” proveniente da ilha de Ré, por exemplo, com gosto de violeta, protege contra o câncer: ela contém muito magnésio. Se o sal em excesso é ruim, ele é também, em doses moderadas, um medicamento. Eis duas leituras sobre esse tema:

“O sal é ruim?

Em excesso, sim. Há sal no sangue, nas LÁGRIMAS, EM TODAS AS SECREÇÕES DO CORPO, O QUE INDICA BEM QUE É UM OLIGOELEMENTO INDISPENSÁVEL, CONTANTO QUE EM DOSE RAZOÁVEL.” (Leitura 404-6)

“À noite, quando você VAI DORMIR, COLOQUE uma PITADA DE SAL DE MESA BEM SECO NA LÍNGUA. DEIXE-O DISSOLVER-SE E ENGULA. DEPOIS SOMENTE BEBA UM COPO de água. Faça isso todas as noites antes de se deitar!” (Leitura 2153-1)

Esta última leitura, dada para uma menina de doze anos sujeita a crises de epilepsia, não quer dizer, evidentemente, que se possa curar essa terrível

doença apenas com uma pitada de sal na língua... como se apanhasse um pássaro! Os leitores sabem bem que as leituras de Cayce eram personalizadas: a citação acima é apenas um elemento do regime alimentar prescrito a essa pobre menina, a consulente nº 2153.... As leituras comportam em geral várias páginas de prescrições diversas, mas sempre conselhos dietéticos muito precisos, que devem ajudar na cura.

Como vimos, Cayce recomenda às vezes sal iodado para compensar uma carência:

“Em seu regime, não use outro sal senão SAL IODADO, ISTO É, CONTENDO IODO. POIS A FALTA DESSE OLIGOELEMENTO É UMA DAS CAUSAS DE SUA doença.” (Leitura 4600-1, para uma mulher de vinte e cinco anos acometida de bócio.)

O remédio é, aliás, bem conhecido: iodo sob todas as suas formas, inclusive em balneoterapia: banhos de mar, banhos de algas, curas de talassoterapia, mais um regime à base de peixe, etc.

Quanto à pimenta, fortes presunções de culpa pesam hoje sobre ela. Certas escolas de pensamento nutricional a rejeitam completamente e lhe preferem a malagueta. Também aqui, Cayce foi precursor:

“Não muitas carnes, nem açúcares [reconhece-se a prescrição cayceana de base contra o câncer!], mas sobretudo legumes! Para este doente, nada de tomates, nem de outros FRUTOS ÁCIDOS, MAS TODOS OS OUTROS VEGETAIS! DÊM-LHOS UM APÓS O OUTRO, PARA QUE SEU ORGANISMO SE BENEFICIE DA GAMA COMPLETA DE SUAS INFLUÊNCIAS ENERGÉTICAS. COZINHEM-NOS BEM, MAS SOBRETUDO SEM GORDURA. TEMPERE-NOS BEM TAMBÉM, MAS NADA DE PIMENTA-DO-REINO PARA ELE, APENAS sal e pimenta-de-Cayenne.” (Leitura 3751-6)

Assim, Cayce desaprova não apenas o cozimento dos legumes com gorduras, mas também, de forma geral, o cozimento em si dos condimentos, das especiarias, dos óleos vegetais e da manteiga. Ele recomenda sempre acrescentá-los depois, no prato:

“Tempere com manteiga ou algo assim [ele provavelmente quer falar de creme], em vez de QUALQUER OUTRA FORMA de gordura.” (Leitura 2937-1)

“Legumes bem cozidos, mas não com gordura.” (Leitura 3751-6)

Cayce recomenda muito o tempero com “azeite de oliva” (Leitura 2092-1), cru, é claro, acrescentado, à maneira italiana, à mesa no último momento:

“Em seu regime, tome alimentos que reconstituirão SEU SANGUE (...). Você DEVERIA ACRESCENTAR AZEITE de oliva à maioria de seus pratos!” (Leitura 484-1)

Cayce não é contrário à maionese para temperar: ele a recomenda algumas vezes. Ela é mais digestiva do que se acredita, pois, em princípio, quando é feita “em casa”, é tudo cru (gema de ovo, óleo de primeira pressão extraído a frio, eventualmente mostarda, etc.). Ela só é pesada com óleos aquecidos e extraídos por solventes químicos, emulsionados em maus ovos de criação em bateria:

“AO MEIO-DIA, FAÇA UMA REFEIÇÃO INTEIRA DE LEGUMES VERDES: ESPINAFRES, ALFACES, AIPOS, CENOURAS, ERVILHAS (...). VOCÊ PODE ACRESCENTAR FEIJÕES COZIDOS OU BETERRABAS E, COMO TEMPERO, MAIONESE.” (Leitura 480-3)

Outro doente pergunta:

“É bom para mim tomar azeite de oliva e gema de ovo?

É muito bom. Sobretudo com legumes verdes, se VOCÊ preferir.”

Cayce lhe havia precisado antes:

“O azeite de oliva em pequenas quantidades é sempre BOM PARA O CONJUNTO DOS INTESTINOS. EM CONTRAPARTIDA, NÃO SE DEVE TOMAR EM QUANTIDADES ENORMES.” (Leitura 846-1)

Quanto ao vinagre, ele não é tolerado por todo mundo:

“Desconfie do que contém ácido acético, em particular, do vinagre.” (Leitura 2186-3, dada a uma jovem mulher anêmica.)

Ele responde a alguém que pergunta:

“O vinagre é bom para mim?

Muito nocivo para o seu organismo!” (Leitura 555-11)

Mais uma vez, trata-se de casos particulares, cada doente reagindo de maneira diferente. Não se segue, portanto, que o bom vinagre “bio” seja um veneno para todo mundo. (Mas, se provém de um vinho tratado

industrialmente, ele o é pelas razões mais gerais de que falamos mais acima a propósito da poluição química.)

Todas as doenças de intoxicação por entupimento se tratam com legumes: reumatismos, distúrbios hepáticos, constipação e distúrbios digestivos, doenças de O.R.L., doenças do sangue e da circulação, distúrbios renais e até mesmo cânceres! Tenho uma avalanche de leituras sobre os milagres realizados nesse domínio por nossos valentes legumes “de família”.

Verde, amarelo, marrom, vermelho: a cada “virtude”, sua cor!

Cayce faz uma distinção, em suas prescrições, entre:

- os legumes verdes, isto é, cujas folhas e outras partes consumidas da planta crescem acima do solo (o verde é a vida...);
- os legumes amarelos (têm “virtudes” diferentes dos legumes verdes!);
- os legumes-raiz, crescendo abaixo do solo, que aparecem em geral na cor da terra (como a maioria das raízes castanhas ou marrons) antes de serem descascados: veremos que suas qualidades são muito específicas.

a. Os legumes verdes ou legumes-folha

Eles armazenam enorme quantidade de energia solar, e são, pois, muito revitalizantes:

“Os legumes-folha contêm uma grande quantidade de elementos energizantes, tiram sua força VITAL DA LUZ SOLAR.” (Leitura 1564-3)

São, portanto, particularmente aconselhados no regime dos cancerosos:

“Coma sobretudo legumes-folha e o mínimo possível de carnes!”
(Leitura 1967-1)

“Para você, os legumes-folha são preferíveis (...). Os legumes verdes frescos são bons desde que não sejam RECOLORIDOS COM ADITIVOS QUÍMICOS.” (Leitura 1206-9)

As folhas verdes curam tudo! Mais três leituras para doentes cujo sangue precisa ser limpo e revitalizado:

“Legumes verdes, combinados de preferência em salada!” (Leitura 4178-1)

“Mais vitaminas em sua alimentação, isso é necessário para reconstruir seu sistema nervoso e seu sangue: UMA alimentação alcalina, isto é, legumes verdes.” (Leitura 890-1)

“Todo o seu regime deve ser concebido com o objetivo de limpar e regenerar seu sangue. Não muitas carnes (...), MAS TANTOS LEGUMES VERDES QUANTO VOCÊ PUDE CONSUMIR (E COM O MÍNIMO DE VINAGRE POSSÍVEL dentro!).” (Leitura 5739-1)

b. Os legumes amarelos

São verdadeiros reservatórios de vitamina B:

“Coma tudo o que puder contendo vitamina B e ferro. Pois é preciso reconstituir seu SISTEMA NERVOSO E AS PROPRIEDADES COAGULANTES DE SEU sangue. Para isso, legumes de cor amarela em grande quantidade!” (Leitura 2538-1)

Pimentões amarelos, abóboras e jerimuns, patissons, milho, cebolas: os amarelados cor de ouro não são tão numerosos. Será preciso acrescentar-lhes algumas frutas: melões, ameixas, limões, uvas, maçãs, peras e até... algumas flores de capuchinha e de abobrinha!

“Qual é a melhor fonte de vitamina B?

B e B1: tudo o que é amarelo entre os vegetais (...).

— E que quantidade se deve comer por semana?

Em dias regulares, por períodos. Ou mesmo um pouco TODOS OS DIAS, POIS ESSA VITAMINA NÃO SE ARMAZENA COMO SUAS irmãs A, D, C ou G. Ela deve ser renovada todos os dias.” (Leitura 1158-31, para uma pessoa com reumatismo.)

Cayce esteve entre os primeiros a chamar a atenção para a extrema importância das vitaminas. Para ele, a vacinação é inútil: protege-se muito melhor comendo crus.

c. Os legumes-raiz

O que muito me surpreendeu, quando comecei a estudar as prescrições de Cayce sobre os legumes, foi a atenção que ele dá à sua situação “anatômica”. E quero falar da anatomia da planta, “dos pés à cabeça”, isto é, das raízes às partes mais aéreas. Cayce faz uma distinção entre legumes-raiz, legumes-folha, legumes-fruto; e nós poderíamos acrescentar, para nós

européus, legumes-flor, pois também os consumimos: couve-flor, brócolo, flores de alcachofra e de acácia, pontas floridas de manjerona, de tomilho, de hortelã, etc. (sem esquecer as violetas cristalizadas de Toulouse!):

“Seria melhor para você, à noite, comer LEGUMES, NUM REGIME BEM EQUILIBRADO ENTRE O QUE CRESCE ACIMA do solo e o que cresce abaixo!” (Leitura 203-1)

Cayce faz uma distinção entre as partes subterrâneas das plantas, mais difíceis de digerir (bolbos, rizomas, tubérculos) e as partes aéreas, mais digestas. Cada “andar” tem suas virtudes, suas propriedades, seu segredo terapêutico:

“Não hesite em consumir uma grande quantidade de LEGUMES CRUS, TAIS COMO REPOLHO, ALFACE, AIPO, CENOURA E TODO TIPO DE AGRIÃO. MAS OS LEGUMES VERDES, DE FOLHA, SÃO PARA VOCÊ PREFERÍVEIS AOS legumes-raiz.” (Leitura 5169-1)

Por quê? Porque uns e outros têm propriedades diferentes. Não se deve abusar demais, ao que parece segundo Cayce, dos “legumes-raiz” (cebolas, nabos, beterrabas, rabanetes, batatas, das quais hoje se faz um consumo excessivo). Ele repete assim ao consulente nº 39, que tende a arredondar a barriga:

“Não muitas batatas. Antes legumes VERDES, TOMATES, AIPOS EM TALOS, ALFACES, LENTILHAS E VERDURA DE TODA NATUREZA.” (Leitura 39-1)

A uma jovem mulher de vinte e dois anos que luta, ela também (já!), contra a obesidade, ele dirá:

“À noite, tome legumes cozidos, mas não batatas, nem TUBÉRCULOS, NEM RAÍZES DE NENHUM TIPO, MAS LEGUMES VERDES COZIDOS. Se VOCÊ TOMAR LEGUMES SECOS, APENAS DAQUELES DE QUE SE COMEM AS PARTES AÉREAS E cozidos. Pouco ou nada de manteiga.” (Leitura 2096-1)

A um doente com bronquite, Cayce sugere que sua bronquite está ligada a uma constipação crônica (como indica a língua espanhola, em que... “constipado” quer dizer resfriado!). Ele sairá disso purgando-se com verdura:

“À noite, tome legumes bem cozidos. Mas não quaisquer, não os que crescem sob a terra. Apenas os que crescem acima!” (Leitura 4293-1)

Pois aqueles de que se comem a cebola, a raiz, o tubérculo ou o rizoma são “mais difíceis de digerir”, diz ele ainda na mesma leitura. É por isso que os reumáticos devem, salvo exceção, comer muita verdura:

“Folhas de cenoura e folhas de rabanete, aipos em talos, alfaces, todos os dias.” (Leitura 3138-1)

“Atenção aos alimentos que produzem ácidos no TUBO DIGESTIVO. PORTANTO, NÃO MUITAS CARNES, NEM LEGUMES-RAIZ. Prefira os que são folhosos ou de vagens, que SERÃO OS MELHORES PARA VOCÊ, ASSIM COMO OS CÍTRICOS E a uva. Atenção aos que contêm muitas sementes: evite-os.” (Leitura 4172-1)

A família “de vagens” é a família das ervilhas, grão-de-bico, feijões, favas, etc. De natureza “aérea”, pesam menos no estômago do que os legumes “tuberosos”, que vimos mais acima. É certo que as raízes comestíveis, ao contrário dos andares ensolarados, exigem um trabalho de preparação: é preciso desenterrá-las, lavá-las, escová-las, descascá-las, picá-las... Muitas operações que traumatizam o ser vivo que é a planta.

“Quase todos os alimentos vivos passam por uma preparação antes de serem consumidos. Alguns princípios nutritivos, tais como as vitaminas B, C e E e certos minerais, são eliminados em grau variável durante esse processo, de modo que as perdas devidas ao cozimento doméstico podem ser mais importantes do que as resultantes da preparação industrial. É importante reduzir essas perdas (de princípios nutritivos) tanto quanto possível, particularmente quando se cozinha para crianças muito pequenas, mulheres grávidas, pessoas idosas, doentes e aqueles que têm pouco apetite. Antes de cozinhar um alimento, é preciso prepará-lo, talvez cortando-o ou descascando-o, duas operações que podem levar a uma perda de princípios nutritivos. Manipular e cortar em fatias brutalmente ou ralar diminui o teor de vitamina C.”

Você sabia? Eis por que Cayce recomenda não descascar, se possível, os vegetais — prescrição que deve ser atualizada hoje. Se se trata de legumes do seu jardim ou de um jardim “bio”, de fato é bem melhor: muitas vitaminas se concentram na casca. Mas se se trata de legumes comprados no mercado e cultivados industrialmente por qualquer um, é diferente. Só lavar não basta para eliminar os pesticidas; é preciso retirar também a casca e a pele (por exemplo, para eliminar o Bifenilo dos limões...). Mas pode-se também renunciar a esses terríveis limões industriais que a Espanha nos envia, país

cuja legislação é muito menos rigorosa do que a nossa em matéria de aditivos alimentares!

Aos legumes-folha e frutos, pode-se muito frequentemente poupar a operação de lavagem, por exemplo, quando provêm de um jardim que se conhece, cultivado em sistema biológico. Pode-se cortá-los mais simplesmente, picando-os à mão. Pode-se mordê-los na árvore (nham...). Quanto menos se manipula, mais vivo é, mais saudável é — como o provam os testes de análise vibratória chamados “cristalizações sensíveis”.

Os vegetais, esses seres vivos pouco conhecidos, não devem ser misturados sem discernimento. A proporção de uns e outros varia conforme os doentes:

“À noite, um regime de legumes bem equilibrado. Em TRÊS LEGUMES, VOCÊ TOMARÁ UM DE QUE SE COME A PARTE AÉREA, CONTRA DOIS DE QUE SE COME A RAIZ.” (Leitura 1137-4)

Para outras pessoas, a proporção pode ser invertida; tem-se, por exemplo, o caso desse reumático ao qual, ao contrário do anterior, Cayce só prescreve raiz:

“NÓS ACHAMOS QUE, PARA ESTE DOENTE PARTICULAR, É PRECISO CONSIDERAR COMO BENÉFICOS TODOS OS VEGETAIS QUE CRESCEM SOB A TERRA. TODOS OS QUE SE APRESENTAM SOB A FORMA DE RIZOMAS, SIM. Mas é preciso prepará-los de tal FORMA QUE SUAS ENERGIAS VIBRATÓRIAS POSSAM SER ASSIMILADAS PELO corpo. Portanto, cozinhá-los absolutamente em seu próprio suco, A FIM DE QUE SEUS PRÓPRIOS SAIS MINERAIS POSSAM SER CONSERVADOS E CONSUMIDOS PARA FORTALECER O ORGANISMO (COMO NO COZIMENTO NO VAPOR EM PAPEL DE PATAPAR).

Então (...) nesse tipo de vegetais, consuma o topinambur, O NABO, O RABANETE (ESTE PODE SER CRU, NÃO SE TRATA DE COZINHAR TUDO), A BATATA, O SALSIFIS, ETC. NÃO É QUE SE DEVA ABANDONAR COMPLETAMENTE OS LEGUMES-FOLHA, mas estes, tome-os antes crus.” (Leitura 1334-2)

Note que Cayce menciona aqui dois “réprobos”: o topinambur e o salsifi. Esses dois infelizes são “politicamente incorretos” entre nós, por causa da lembrança da última guerra, em que simbolizavam as restrições alimentares!

Bravos legumes, rezem por nós!

Depois da revista detalhada dos frutos que eu havia dado no tomo III, eis uma apresentação geral dos legumes (que se dizem *vegetable* em inglês, isto é, “de erva”!). É bem simples: Cayce lhes atribui todas as virtudes e recomenda colocar-se sob sua proteção!

Cada espécie de legume segue um “plano” bem determinado para seu crescimento. (Rupert Sheldrake diria um “campo morfogênico” e os videntes de Findhorn um “deva”.) A tradição celta, ainda viva há alguns séculos em nossos campos, atribuía a cada espécie vegetal um “espírito da Natureza”, encarregado de velar por ela. Cada flor, cada árvore, cada erva tinha por função, no plano primitivo da Criação, materializar de forma visível uma virtude de Deus! Era também o pensamento de certos botânicos e médicos da Renascença, dentre os quais Paracelso, que sublinhava a especificidade de cada planta em relação com um órgão humano ao qual ela se assemelha pela forma ou pela cor. Por exemplo, as tâmaras (chamadas “dedos de luz”, *deglet nour*, na tradição árabe), que são, de fato, excelentes para problemas que afetam as mãos. As plantas de suco amarelo-esverdeado, como a bile, tratam o fígado (exemplo: a alcachofra).

Se essa teoria pôde parecer infantil no “Século das Luzes”, ela ressurgiu hoje com o renascimento dos estudos de botânica medicinal. E atualmente ninguém mais zomba de Paracelso!

“Que o alimento seja teu remédio”, repetia o velho Hipócrates, outro grande médico de antigamente. Isso pode ser traduzido em linguagem cayceana por: “Que os pequenos legumes te curem de todos os teus males!” Nisso, Cayce é o precursor de todas as escolas atuais de nutrição (das quais uma das mais convincentes é a da suíça Catherine Kousmine citada mais acima).

Voltando a Cayce, ele deu centenas de prescrições dietéticas para encorajar seus doentes a consumir mais verdura. As prescrições de Cayce relativas aos legumes são tão variadas que não se pode dá-las aqui. Cada doente, tendo seu próprio problema de saúde, deve reencontrar a planta ou as plantas específicas que o curarão. Na perspectiva cayceana, os legumes são uma poderosa ferramenta terapêutica. Em outras palavras, nossos legumes são medicamentos! Não se deve esquecer que nossa farmacopeia ainda é, em grande parte, oriunda das plantas. De tanto enaltecer os méritos de novas moléculas, esquecem-se os imensos resultados positivos obtidos desde

sempre pela fitoterapia. Entre os “simples”, essas “ervas que curam”, muitas são também legumes — tão cotidianos que já não se presta atenção: cebola, repolho, dente-de-leão, alho-porro, alho, etc. Mas, na verdade, todos e todas têm suas virtudes.

Eis um homem que tem a “pedra”, isto é, cálculos renais (como o pobre Napoleão III!). Toda a questão é dissolver essas concreções no interior do rim, para evitar os riscos de uma operação:

“É preciso que eu tome para isso um produto chamado ‘Mineral Food’?

Não necessariamente. Em vez de recorrer a um MEDICAMENTO OU A UM COMPOSTO (QUÍMICO) DO COMÉRCIO, VOCÊ FARIA MELHOR EM CONSUMIR LEGUMES FRESCOS: ELES CONTÊM O QUE VOCÊ PRECISA. ALÉM DAS VITAMINAS NECESSÁRIAS QUE ELES TRARÃO AO ORGANISMO, ELES RESTABELECERÃO O EQUILÍBRIO DE SUAS FORÇAS VITAIS, MUITO MELHOR DO QUE O FARIAM COMPLEMENTOS ALIMENTARES como aquele de que você me fala.” (Leitura 843-7)

Esse fragmento de leitura, curto demais, não precisa que, entre os “legumes frescos” recomendados, figura a cebola, grande amiga dos rins, que se pode também empregar por via externa sob a forma de cataplasmas.

A cura de legumes é ativa contra o câncer? Muitas leituras o deixam pensar. A doença já fazia estragos no tempo de Edgar. Eis o caso de uma senhora de quarenta e quatro anos, cujo câncer ainda não está nitidamente declarado: seu tumor no seio não é “maligno”, mas está prestes a tornar-se:

“Que seu regime em geral seja energizante; nada DE CARNES, APENAS UM POUCO DE AVE OU DE PEIXE. E SOBRETUDO LEGUMES: ELES ELIMINARÃO [O TUMOR] E TRARÃO SEU ORGANISMO DE VOLTA AO SEU EQUILÍBRIO NORMAL.”

— Essa excrescência que tenho no peito é cancerosa?

Não. É um tumor ainda “benigno”.

— Posso me livrar dele sem fazer operação?

Sim, é possível, sem operação. Como lhe foi dito, ele se deve a um desequilíbrio das funções glandulares que, por todo o corpo, reagiram REPELINDO UM AGREGADO DE CÉLULAS QUE ELAS TENTARAM (EM VÃO) REJEITAR PARA O EXTERIOR. E ESSAS SECREÇÕES FIXARAM-SE NAS GLÂNDULAS MAMÁRIAS. Portanto, se você seguir esta prescrição como lhe

indicamos, você revitalizará seu sangue para ajudá-lo a eliminar esse tumor, que será absorvido e expulso para fora do organismo.” (Leitura 683-3)

Outro caso de câncer, precoce, o de um rapaz de vinte e quatro anos:

“Não coma carnes em grandes quantidades. Atenha-se antes a um regime de legumes à base de folhas verdes.” (Leitura 1967-1)

Na leitura 1539-1, Cayce explica o porquê dessa escolha:

“É por causa das influências vibratórias de que você precisa. São as forças da própria Terra que TRAZEM EM SI ESSES TIPOS DE LEGUMES.”

A maioria das leituras de Cayce faz uma distinção entre o que o doente deve comer de manhã, ao meio-dia ou à noite. No jantar, é preciso um alimento mais leve, pois se assimila menos bem. “Picotin de manhã, tudo no esterco; Picotin à noite, tudo no traseiro...”, dizem os criadores de cavalos. Em outras palavras, um jantar farto “pega” muito pior do que um almoço equivalente; é também uma explicação para a epidemia de obesidade que nos atinge atualmente.

Isso lembra o grande princípio da medicina ayurvédica: não comer após o pôr do sol. Os romanos, aliás, jantavam por volta das dezoito horas, como foi durante muito tempo o caso entre nós. Na minha infância, tocava-se o sino do jantar às seis e meia da noite no inverno e às sete no verão, o que deixava tempo de ir dar uma caminhada para ver o sol se pôr depois do jantar, facilitando assim a digestão!

Eu havia dado no tomo III excertos de leituras detalhadas sobre cada fruta. Não posso aqui detalhar cada legume, por falta de espaço. Os que se interessam pela questão podem remeter-se aos legumes de que já falei nos tomos I e III, ou então comprar um guia de botânica medicinal. Todos os livreiros os vendem atualmente. Essa questão é muito desenvolvida entre nós, pois numerosas pesquisas científicas foram feitas na França há séculos e continuam ainda atualmente. Nesse domínio da fitoterapia, estamos muito mais avançados na Europa do que nos Estados Unidos.

Nossos legumes nacionais são armários de farmácia muito completos. O erro mais difundido é consumi-los tão raramente frescos, crus e “bio”! O repolho, o limão, o alho-porro, a cebola, o alho, a alface, o espinafre, o tomate, o rabanete, o aipo, a alcachofra, a batata, todas as formas de abóbora, a cenoura, o nabo, a beterraba, etc., são medicamentos

extraordinários, polivalentes, e reconhecidos como tais desde sempre. Foram estudados por centenas de pesquisadores e esses trabalhos foram amplamente popularizados. Manuais de botânica com belas fotos estão à venda um pouco por toda parte. Todos os livreiros e grandes superfícies vendem, é fácil consegui-los. Revistas inteiras, dedicadas à saúde, popularizaram suas virtudes. Quanto aos livros sobre vegetais alimentares, publicam-se todos os dias! E a maioria está amplamente de acordo, para cada legume, com o que diz Edgar Cayce.

SIGA O OVO!

No tomo III desta mesma obra, eu havia dado o essencial das leituras de Cayce sobre a carne. Para terminar com os alimentos de origem animal, veremos aqui o que diz respeito aos ovos, aos laticínios e ao mel.

Cayce sempre prescreveu à maioria de seus doentes que consumissem pouca carne, ou mesmo nenhuma! Ele justificava a ausência de carne — ou seu uso muito moderado — pelo fato de ela conter muita gordura, cuja sobrecarga é difícil de eliminar: seria responsável por grande parte de nossas doenças. Ela contém também outro veneno: a adrenalina, segregada pelos animais agonizantes sob o efeito do medo.

O que diria Edgar hoje! Em seu tempo, a criação em bateria não existia. Ora, hoje, a maioria das carnes, dos produtos lácteos e dos ovos é produzida dessa forma...

O ovo de campo de concentração

Por causa do fenômeno recente do êxodo rural e das concentrações urbanas, as explorações pequenas e médias viram-se incapazes de suprir a demanda pelos métodos tradicionais de criação. Assim nasceram as indústrias agroalimentares, que inventaram a criação acelerada “fora do solo”. O criador busca produzir muita carne em pouco tempo, a partir de um mínimo de alimento. Para isso, seleciona os animais, priva-os de movimento, muitas vezes também de luz natural, e lhes dá uma alimentação artificial à base de farinhas industriais.

Essa técnica foi primeiro utilizada para os frangos. Os pintinhos de um dia são colocados em cercados à razão de 25 por metro quadrado. São alimentados com ração industrial e atingem um peso de 2 kg em 45 dias. “40 mil animais e mais são agrupados em baterias”, precisa a Dra. Kousmine, que tem autoridade em matéria de nutrição. Ela observa, além disso:

“A criação intensiva tornou mais acessível aos bolsos modestos a carne de porco e de aves, e esta última até se tornou a mais vantajosa, enquanto há cinquenta anos era um gênero de luxo (...). Contudo, a forte concentração de animais nessas criações intensivas, num espaço mínimo, os torna frágeis. As simples medidas de higiene, mesmo draconianas, não bastam para protegê-los. Para lutar contra as doenças, para acelerar o crescimento, o criador utiliza cada vez mais medicamentos: vitaminas, antibióticos, hormônios, mas também tranquilizantes, etc. (...). Além disso, as aves em bateria são alimentadas com farinhas de carne e ossos... como as vacas “loucas”!”

E é isso que encontramos no nosso prato! Visite uma criação em bateria e você entenderá! Numa época, eu quis comprar pés de frango para fazer um caldo. O açougueiro mal ousava vendê-los, tanto exalavam um cheiro infecto. Passei duas horas limpando os pés das dejeções que neles se haviam incrustado, percebendo que as pobres aves, imobilizadas num espaço minúsculo durante dias e meses, chafurdavam em suas próprias fezes. O frango caipira corre no campo e você pode lavá-lo facilmente. Os pés do frango de bateria, condenado à imobilidade, estão cobertos de escaras e suas feridas permanentes chapinham na umidade e nos detergentes. O animal inteiro acaba por intoxicar-se... Tentei cozinhar essas miudezas torturadas: cheirava tão mal que tive de jogar tudo fora, triste com tamanho desperdício.

“Hoje, a biologia dirigida, à qual os animais são submetidos, acarreta neles desvios metabólicos que beiram a doença. Nas criações intensivas industriais de bezerros, cordeiros e sobretudo de porcos, apareceu uma nova doença caracterizada por (...) paralisias. O animal assim enfraquecido se infecta facilmente (...), o músculo é flácido, inchado e escorre pus de forma anormal. Os ossos tornaram-se quebradiços. O valor nutritivo de tais carnes sofre ainda mais com isso.”

A Dra. Kousmine, hoje falecida, foi em seu tempo uma das personalidades marcantes do cenário médico. Conheci na Suíça pessoas que ela curou do câncer unicamente pela correção do regime alimentar. A grande dama de Lausanne não cessava de repetir (como Cayce!) que a causa essencial de nossas doenças reside em nossos erros alimentares. Kousmine fez escola: seu ensinamento não cessa de impor-se cada vez mais amplamente hoje, ao menos quanto aos princípios básicos. E isso foi ANTES da sinistra descoberta do prion responsável pelos dramas das “vacas loucas”.

Corremos para a fome

Evidentemente, os ovos não escapam ao desastre: a galinha de bateria, doente e estressada, já não pode produzir ovos sãos. É um problema mundial que vem da exploração em escala planetária dos recursos alimentares. Esta procede de um esquema egoísta que superproduz nos países ricos saqueando os países pobres.

A Dra. Kousmine fala da tonelagem de mandioca, amendoim e soja que esses países ricos (pelo jogo da oferta e da procura) obrigam os países pobres a fornecer, em detrimento de suas próprias culturas alimentares e de suas próprias necessidades.

“Por exemplo, uma enorme proporção dos ovos, das aves, dos porcos, dos bezerros sendo hoje produzidos ‘fora do solo’, a fabricação de alimentos para o gado tornou-se uma indústria muito importante. Em 1977, a CEE forneceu 70 milhões de toneladas. Ela importou (para isso), em 1978, 6 milhões de toneladas de mandioca, isto é, 17 vezes mais do que em 1968 (...). A Europa dos Nove utiliza assim cada vez mais as terras e o fruto do trabalho dos camponeses mal pagos do Terceiro Mundo para produzir sempre mais proteínas animais. Sem o saber, o camponês tailandês ou brasileiro encontra-se integrado às oficinas de criação francesas, alemãs, belgas, holandesas. Isso equivale a uma nova forma de colonização, de exploração dos países pobres pelos países ricos.”

Meus leitores não são... carneiros! Não se acreditam obrigados a fazer o que a TV lhes diz para fazer, porque escolheram um itinerário de progresso pessoal, o que exige certa coragem. Consideram que, atualmente, fechar os olhos para um problema desses é de uma grande desonestidade. Se se quer realmente fazer algo pelo Terceiro (e o Quarto!) Mundo, que se comece então por varrer diante da própria mesa. E antes de tudo no merceeiro: que se tenha a coragem de não comprar qualquer coisa. Seria preciso fazer refluir, no sentido inverso, a lei da oferta e da procura.

Eis por que escolhi a agricultura e a criação biológicas... Durante vinte anos, aguentei as zombarias dos que ignoravam e ainda querem ignorar a questão: é tão mais confortável, não é, fazer como todo mundo e ir comprar seus ovos de bateria no mercadinho da esquina. E o camponês, o pobre, que ele morra, ele está longe, portanto não incomoda! Até o dia em que essa miséria monstruosa acabará por nos alcançar: Cayce fala em suas profecias da fome que grassará no fim deste século, mesmo nos Estados Unidos.

Portanto, neste capítulo, quando falo de ovos, trata-se evidentemente de ovos produzidos em criações no solo e não em bateria, horror que não existia no tempo de Cayce (entre 1901 e 1944). Aliás, os consumidores começam a enxergar com clareza. Depois de terem sido lentamente envenenados durante anos, muitos deles despertam e já não querem esses ovos. É preciso, portanto, ler escrupulosamente os rótulos e preferir os ovos de criação “bio” de que falamos mais acima. A Dra. Jacqueline Bousquet, “endocrinologista da reprodução”, que foi uma das primeiras e raras cientistas a denunciar tudo o que nos levou ao desastre da vaca louca, dizia:

“Um animal degolado em plena consciência e que agoniza durante dez minutos acaba nos nossos pratos com essa memória. Ai daqueles que incorporam essa vivência na própria carne (...).”

Ou ainda:

“Como considerar os ovos provenientes desses infelizes voláteis? Alguns os chamam de ‘ovos do sofrimento’, ‘ovos da vergonha’. Se os consumidores pudessem ver as fotos dessas galinhas, cuja angústia fisiológica é incomensurável, afastar-se-iam com nojo de um produto desses, portador de morte.”

Quando eu estava nos Estados Unidos, ninguém queria mais consumir ovos: eram acusados pela imprensa de dar colesterol. Uma moda, como a saia-calça ou a cueca com flores! No ano seguinte, artigos médicos (pagos pelo sindicato nacional dos avicultores arruinados?) apareceram em certas revistas de saúde para explicar aos caros leitores que, afinal, os ovos tinham, sim, suas qualidades! Na minha opinião, os ovos não são nem melhores nem piores do que a carne de que se empanturravam as pessoas que vi por lá. De todo modo, dada a baixa qualidade dos produtos agrícolas nos Estados Unidos, desde que inventaram esses imundos campos de concentração que são as criações em bateria, os ovos se tornaram, como o resto, francamente tóxicos.

Ninguém mais, do outro lado do Atlântico, sabe agora qual era o gosto delicioso que tinha outrora o ovo fresquíssimo, ainda quente de recém-posto. Quanto ao nosso galo gaulês, bastante estúpido por ter seguido a América, renegando nosso orgulho nacional, poderá reagir? Nossas crianças ainda sabem que é preciso uma galinha para produzir um ovo? Já entre os clientes de Cayce, alguns já não sabiam muito bem quem faz o quê e como... Prova

disso é a pergunta feita por uma senhora cidadina (e puritana — escondam esse sangue que eu não saberia ver!):

“Aprendi que os ovos não são bons para comer porque são, na verdade, a menstruação da galinha. Isso é verdade?

Mas o ovo é um produto do corpo, tal como, nos SERES HUMANOS, O EMBRIÃO NO PROCESSO DA CONCEPÇÃO OU O FETO APÓS A CONCEPÇÃO! E NÃO SE PODE DIZER QUE estes sejam uma menstruação!” (Leitura 1703-2)

Como se vê, a ignorância é a mãe de todas as frustrações... Se cada ovo (estéril) é o “aborto espontâneo” de uma galinha, tal como a Natureza o previu, é antes um bom negócio para nós...

A criação “fora do solo” não é o único fator que desnatura os ovos: todo produto, vegetal ou animal, é hoje afetado pela poluição. O ovo que você come hoje já não é o que sua avó comia há cem anos. Encontram-se hoje pesticidas em todas as gorduras animais. O ar que a galinha respira é menos limpo. Como vimos, o que ela come está recheado de substâncias tóxicas incorporadas à farinha pelo fabricante de ração. E mesmo que você crie as aves por conta própria, nas melhores condições biológicas, já não pode evitar certas contaminações... O que dizem os médicos honestos é, atualmente, um pouco inquietante.

Ouvi, por exemplo, a Dra. Jacqueline Peker, numa conferência dada no Navire Argo, contar a história seguinte. Em visita à Polônia, ela conversa com o motorista do ônibus que a leva a Cracóvia.

“É estranho, sabe? — disse ele. Minha mãe vive no campo, a duzentos e cinquenta quilômetros a leste. Ela cria coelhos desde sempre. Claro, numa ninhada, nem todos os filhotes são igualmente bem-sucedidos: sempre há um ou dois fraquinhos no meio! Mas o que mais nos surpreende, há alguns anos, é que nossa criação agora produz monstros: coelhos sem patas ou que não têm pele na barriga, por exemplo. Cada vez, há três ou quatro entre a dúzia de coelhinhos que nascem ao mesmo tempo da mesma mãe!”

A Dra. Peker perguntou então: “Desde quando exatamente essas malformações apareceram?”

— Desde uns quatro anos, mais ou menos, respondeu o motorista.

— Quatro anos... foi Tchernobyl, lembra?

— Ah, mas sim, disse o motorista. Eu não tinha feito a ligação. Minha mãe mora na fronteira com a Ucrânia, então não tão longe de Tchernobyl... Agora entendo tudo. Fomos irradiados!

E Jacqueline Peker acrescentou: “Claro, era na Polônia. Felizmente, nada disso por aqui: a nuvem de Tchernobyl parou na fronteira, por ordem do presidente da República...”.

A saúde geral das pessoas caiu muito desde três ou quatro anos: é isso que se ouve dizer um pouco por toda parte entre os médicos, que veem centenas de pacientes e cujo trabalho é fazer diagnósticos. Por que essa constatação pessimista, quando a imprensa é antes triunfalista? Pode-se objetar que os médicos só veem doentes! Mas as estatísticas parecem lhes dar razão:

“A soma de milhares de comportamentos individuais errados levou, por um lado, a uma grave alteração da saúde pública, e isso até o nível do nosso capital genético e, por outro lado, a um agravamento da miséria e da fome no Terceiro Mundo. Há atualmente urgência em corrigir nosso comportamento alimentar. Nossa degradação sanitária torna-se um problema de salvação pública. Um ocidental em cada dois é constipado, o que acarreta uma intoxicação química, fonte de uma multidão de outros distúrbios. Um indivíduo em cada dois é hipertenso ou alérgico. Um em cada três ou quatro é ou será canceroso. Um em cada dois é obeso. Um em cada vinte é diabético. A percentagem de crianças malformadas ou de casais estéreis aumentou, etc. A isso ainda se soma a ameaça da AIDS.”

Então, o que fazer? Renunciar a comer ovos? Ainda não cheguei a esse ponto. Dar-se ao trabalho de escolher ovos sãos, isto é, o menos poluídos possível? Creio que a escolha vale a pena. Primeiro porque o sabor é incomparavelmente melhor e o prazer tem virtudes curativas. Depois, preventivamente, para não acumular resíduos tóxicos no organismo.

Quando eu morava na boa cidade do Chesnay, nas Yvelines, tínhamos galinhas. Rústicas, de muito boa índole, viviam sua vida sem me dar preocupações demais. Eu as alimentava com sobras e elas se atiravam em tudo o que chegava: batatas, peixes, sopas, cereais, tudo passava. Elas me punham todos os dias belos ovos ainda quentes, com uma pequena pena branca colada em cima como assinatura.

De volta a Paris, meu filho Gil me disse uma manhã, no café da manhã: “É estranho, mamãe, os ovos aqui têm gosto ruim. O que é que colocam dentro? Não se parece em nada com os que a gente comia no Chesnay.” Ele tinha razão. Fiz uma investigação para saber de onde vinham os ovos. Era a produção de uma imensa criação industrial em que centenas de “galés” de penas sobreviviam acorrentadas ao seu “ateliê”. O que nós comíamos era o gosto do desespero, da miséria, da tortura infligida a seres que não têm a palavra para se queixar e aos quais não reconhecemos nenhum direito! Quando penso nas minhas galinhas livres que se empoleiravam nas árvores para “conversar” sobre as coisas, que brincavam de salto ao eixo com o seu galo com os seus pintinhos... Elas gostavam da gente, porque as tratávamos com amizade. Por isso seus ovos eram uma delícia!

Mas se você tem a possibilidade de ter uma pequena criação, ou se encontra bons ovos, postos por “galinhas felizes”, como se diz na Suíça, isto é, de criatórios em que o animal vive relativamente livre no chão, alimentado com grãos, então estas leituras são para você!

Uma mina de ouro e um armário de vitaminas!

Você sabia? O ovo é uma pepita. Ele contém muito ouro, oligoelemento absolutamente indispensável à vida e cuja carência favorece o aparecimento de diversas doenças:

“Em matéria de regime (...), escolha de preferência ALIMENTOS CONTENDO FÓSFORO E ESSES OUTROS OLIGOELEMENTOS QUE SÃO NECESSÁRIOS À SAÚDE, (...) POR EXEMPLO AQUELES QUE CONTÊM OURO.

— Quais são os alimentos que contêm ouro, (...) e fósforo?

EXISTE TODA UMA VARIEDADE. A GEMA DE OVO, por exemplo, mas não a clara.” (Leitura 1000-2 para uma mulher de quarenta anos atingida de depressão.)

A gema é a cor da alegria, do sol, da vida!

Como acaba de dizer Cayce acima, o ovo é também uma mina de fósforo, de ferro, de enxofre, de cálcio:

“Devo acrescentar gemas de ovo à minha refeição?

As gemas de ovo são excelentes. Elas podem fazer PARTE DO SEU CAFÉ DA MANHÃ. ELAS SÃO MUITO BOAS PARA VOCÊ, BEM COZIDAS, DEPOIS

AMASSADAS E MISTURADAS AO QUE LHE PAREÇA BOM. No seu caso, elas são uma fonte de enxofre absolutamente desejável.” (Leitura 1206-9)

— “Devo evitar os ovos?

Depende da forma como você equilibra os CARDÁPIOS, APORTANDO OS OLIGOELEMENTOS DE QUE VOCÊ PRECISA. CERTOS ENCONTRAM-SE SOBRETUDO NOS OVOS, POR EXEMPLO O ENXOFRE. CONTUDO, A CLARA DE OVO, QUE É TAMBÉM RICA EM DIVERSOS OLIGOELEMENTOS, PODE SER ruim para você.” (Leitura 5399-1)

O professor Robert Lombardi resume assim o pensamento de Cayce (e de muitos nutricionistas!) sobre os ovos: “Comam ovos (se possível frescos e fecundados!). É preferível cozinhá-los ‘à coque’ (mantendo assim a gema líquida). A clara às vezes é desaconselhada para certos doentes, a gema nunca. Atenção aos ovos de criação industrial, sobretudo na Bélgica: às vezes contêm tantos antibióticos que deveriam ser vendidos em farmácia!” Propôs proféticos: o escândalo dos frangos à dioxina ainda não havia estourado...

Uma jovem mulher de vinte e nove anos, sofrendo de desmineralização (falta de cálcio), perguntou:

“Sugira-me, Sr. Cayce, um regime para conservar meus dentes.

Coma ovos! Eles são particularmente indicados para proteger os dentes, pois contêm muito CÁLCIO E ISSO AJUDARÁ SUA GLÂNDULA TIREOIDE A restabelecer o equilíbrio, entende?” (Leitura 1523-3)

E as vitaminas? Em vez de tomá-las sob a forma de pílulas cor-de-rosa que fazem a fortuna dos gigantes da indústria farmacêutica, vá buscá-las no seu prato:

“Você PRECISARIA, PARA AJUDÁ-LO, DE UM REGIME ALIMENTAR ENERGÉTICO, COM VITAMINAS B₁, FERRO, VITAMINA G. Esse tipo de combinação é excelente para você. Será mais eficaz tomar esse suplemento vitamínico SOB A FORMA de um ALIMENTO, EM VEZ DE NUMA PREPARAÇÃO FARMACÊUTICA (...). ACRESCENTE ENTÃO TODOS OS DIAS, PELO MENOS UMA VEZ POR DIA, UMA GEMA DE OVO.” (Leitura 1770-7)

Um jovem com deficiência sofria de distúrbios motores: não conseguia caminhar normalmente aos vinte e um anos. Cayce lhe disse:

“Seu regime alimentar deve comportar muitos oligoelementos, cálcio, ferro e, mais particularmente, O COMPLEXO VITAMÍNICO B, ESPECIALMENTE B1. É DISSO QUE VOCÊ PRECISA.

Você ENCONTRARÁ ESSE SUPLEMENTO VITAMÍNICO NA SUA ALIMENTAÇÃO, EM VEZ DE CONSUMIR VITAMINAS EM FORMA MEDICAMENTOSA (...). PELO MENOS TRÊS VEZES POR SEMANA, CUIDE DISSO. VOCÊ NÃO ENCONTRARÁ ESSAS VITAMINAS, É CERTO, EM TODOS OS ALIMENTOS: É POR ISSO QUE VOCÊ DEVERIA, DE MANHÃ, tomar uma gema de ovo.” (Leitura 2873-1)

Os pais de um menino de dez anos, com deficiência por causa de um acidente durante o parto, perguntam:

“É preciso acrescentar alimentos complementares como óleo de fígado de bacalhau, prescrições farmacêuticas à base de ferro ou complexos vitamínicos para ajudar no crescimento?

Esses ELEMENTOS DEVEM FAZER PARTE DO SEU REGIME ALIMENTAR HABITUAL, COM A CONDIÇÃO DE DAR OS ALIMENTOS NECESSÁRIOS EM QUANTIDADE SUFICIENTE. POR EXEMPLO, BOAS CEREAIS INTEGRAIS TODOS OS DIAS. ISSO ATENDERÁ ÀS NECESSIDADES DA CRIANÇA. Se VOCÊ ACRESCENTAR UMA GEMA DE OVO DIÁRIA, SERÁ SUFICIENTE. ESSE REGIME SERÁ MUITO MELHOR ASSIMILADO PELO ORGANISMO DELE DO QUE AS VITAMINAS (COMPRADAS EM farmácia) que você lhe daria para fortalecê-lo!” (Leitura 2780-2)

Ovo diário e café da manhã “angloide”

Eis uma série de casos de anemia, de pessoas desvitalizadas, desmineralizadas, convalescentes ou muito cansadas, qualquer que seja a razão. Cayce lhes recomenda os ovos como fonte de vitaminas indispensáveis e como fortificante. Ele os prescreve muito frequentemente de manhã, porque o organismo então utiliza as energias do Sol nascente, que facilitam o trabalho digestivo:

“De manhã, seria bom que você tomasse uma ou duas GEMAS DE OVO BATIDAS, OU NO LEITE, OU NO MALTE. Tome isso no café da manhã, acompanhado de cereais integrais.” (Leitura 501-1)

Ninguém ignora que a força dos exércitos britânicos residia inteiramente no prato matinal de *porridge*, então feito a partir de um cereal: a

aveia. Esta era tradicionalmente consumida integral e “bio”. O que já não é o caso hoje.

Para ilustrar esta leitura de Cayce, pode-se mais uma vez referir-se à Dra. Kousmine, eloquente sobre esse assunto. Deveríamos comer todas as manhãs, no café da manhã, “cereais integrais, recém-moídos e crus (à escolha: aveia em flocos grossos, cevada descascada, arroz integral, trigo-sarraceno)”, ou qualquer cereal cru, moído no moedor de café (trigo ou centeio), com a condição de não se ser alérgico. Ela prescreve a todos, doentes ou saudáveis, “consumir diariamente cereais integrais em sopas ou sob a forma de mingaus, empregados inteiros ou quebrados ou recém-moídos”, e dá numerosas e excelentes receitas (entre elas a célebre “creme Budwig”, praticada por grande parte dos suíços). A maioria dos nutricionistas atuais lhe dá, em grande parte, razão. Mas não se trata de comprar cereais pré-cozidos, preparados industrialmente. É preciso também levar em conta os casos de intolerância digestiva ao trigo e ao centeio recém-moídos.

O café da manhã de tipo inglês, recomendado antigamente por Cayce, degenerou completamente hoje. A grande dificuldade era, antes, conseguir cereais crus e “bio”. Mas isso se tornou muito mais fácil atualmente, pois, como vimos mais acima, o grande público, alarmado pela invasão de organismos geneticamente modificados (O.G.M.) nos mercados, interessa-se cada vez mais pelo “bio”.

Ora, perguntaram uma vez a Cayce:

“Devo tomar alguma coisa no café da manhã, além dos sucos cítricos que você me aconselhou?

Nada, seria melhor. Contudo, às vezes, NO CAFÉ DA MANHÃ OU NO JANTAR, ACRESCENTE UM OVO COZIDO (À COQUE), MAS SÓ ELE, SEM NADA MAIS, COM EXCEÇÃO DE UMA FATIA DE PÃO DE CEREAIS INTEGRAIS (CEVADA, TRIGO OU AVEIA).” (Leitura 1419-5)

O atual café da manhã “com cereais integrais”, praticado hoje nos grandes hotéis, não tem nada a ver com a dietética segundo Cayce. Só pode ser um engano se os cereais não forem “bio” nem integrais (o que eles nunca são). Pior ainda: nesse caso, eles são incompatíveis com o suco de cítricos. A prescrição seguinte, portanto, só pode ser seguida em casa:

“Todas AS MANHÃS, TOME UM SUCO DE CÍTRICOS. MAIS TARDE, VOCÊ MODIFICARÁ ESSE REGIME: TRINTA OU QUARENTA MINUTOS DEPOIS, VOCÊ

ACRESCENTARÁ UMA GEMA DE OVO – SEM A CLARA – COM UM CEREAL (INTEGRAL). EXCELENTE COMO café da manhã!” (Leitura 404-2, para uma mulher sofrendo de problemas intestinais com constipação.)

Se alguns recebem a prescrição de um ovo todos os dias (ou mais), outros só devem consumi-lo duas ou três vezes por semana. A outros ainda, a leitura recomenda apenas “ocasionalmente”. É que as prescrições de Cayce são muito personalizadas. Se, por cruzamento, pode-se delas tirar leis gerais, é preciso sempre aplicá-las adaptando-as a cada caso concreto.

Quanto à constipação que Cayce quer tratar aqui, ela tem múltiplas causas: uma delas é o enfraquecimento da tonicidade digestiva por uma acumulação de venenos devidos às gorduras animais, aos cereais e até aos frutos mal acompanhados. Se o regime é equilibrado com alimentos sãos, o problema desaparece: falaremos disso longamente mais adiante.

As gemas jogam e ganham

Clara ou gema? Depende dos casos. Para alguns, a clara é desaconselhada:

“Os ovos não gostam de mim, Sr. Cayce?

De fato, eles não são bons para você no momento ATUAL. CONTUDO, APÓS DUAS SEMANAS DESSE TRATAMENTO OSTEOPÁTICO QUE LHE FOI PRESCRITO, VOCÊ PODERÁ VOLTAR PROGRESSIVAMENTE AOS OVOS. MAS NUNCA CONSUMA AS CLARAS: APENAS AS GEMAS, LEVEMENTE AQUECIDAS SOB A FORMA DE OVOS MINEIROS (moles).” (Leitura 2426-1)

“Sr. Cayce, devo eliminar as claras de ovo do meu regime? E, se for o caso, por quê?

A clara de ovo produz acidez por sua grande RIQUEZA ENERGÉTICA. CONTUDO, NUM OVO COZIDO (À COQUE), É MENOS PESADO E, QUANDO VOCÊ ESTIVER MELHOR, COM AS MUDANÇAS POSITIVAS QUE ESPERAMOS, VOCÊ PODERÁ ENTÃO CONSUMIR O OVO INTEIRO E ISSO SERÁ MUITO BOM PARA VOCÊ — COM A CONDIÇÃO, NO ENTANTO, DE QUE SEJA COZIDO À COQUE OU MEXIDO, ISTO É, BEM POUCO COZIDO.” (Leitura 567-8)

Vimos no capítulo anterior os problemas colocados pelo excesso de acidez. Eis outra doente, mais velha (cinquenta e três anos), sofrendo de distúrbios digestivos:

“Por que certos alimentos me causam uma sensação tão penosa de opressão na região do coração?

Seu organismo não consegue digeri-los por causa DA CLARA, QUANDO HÁ MUITA. A GEMA NÃO TEM ESSE efeito.” (Leitura 843-1)

Outro caso, uma criança asmática:

“AO MEIO-DIA, NÃO LHE DÊ NUNCA COMPOTAS NEM CONSERVAS, NADA DE SEMELHANTE! EM COMPENSAÇÃO, GEMAS DE OVO (SEM AS CLARAS!) EM SANDUÍCHES. É PRECISO COZINHÁ-LAS ATÉ FICAREM DURAS, AMASSÁ-LAS E MISTURÁ-LAS COM O MOLHO, MAS NEM VINAGRE, NEM picles!” (Leitura 5682-2)

O molho vinagrete com gemas era bem bom, no entanto... Mas temos, na cozinha francesa, outras receitas em que só a gema, crua ou dura e amassada, é utilizada, como por exemplo o aioli, o molho mousseline (*variação de maionese*), a béarnaise, o molho “enragée”, etc. A maionese é frequentemente recomendada por Cayce.

E eis um caso muito grave: uma jovem de vinte e seis anos, paralisada:

“Não coma a clara de ovo, mas apenas a GEMA, UMA OU DUAS VEZES POR DIA. Você pode, para que fique melhor ao paladar, batê-la numa bebida ou num prato. Duas gemas de ovo, pelo menos, por dia!” (Leitura 3694-1)

Vê-se por esta leitura que Cayce considera a gema de ovo um verdadeiro medicamento, uma mina de vitaminas e de oligoelementos que nunca se deveria negligenciar. A terapia pela alimentação, mesmo nos casos graves, existe, mas pouca gente sabe disso! De todo modo, o simples fato de corrigir um mau regime alimentar traz, em geral, uma melhora espetacular do estado geral. Eis, por exemplo, o caso de uma criança rabugenta, porque tem vermes e pegou friagem:

“Nada de doces por um tempo. Antes um BEM PEQUENO POUCO DE LEITE COM OVOS, SOBRETUDO A GEMA E O mínimo possível de clara, para o jantar.” (Leitura 203-1)

Todo mundo sabe que os vermes intestinais só proliferam num “terreno” desequilibrado, isto é, ácido em excesso: a correção do regime alimentar reequilibra, portanto, o conjunto do organismo.

As consequências de um envenenamento coletivo

Outro drama, raro no tempo de Cayce e infelizmente muito comum hoje: a obesidade. Eis o conselho dado a esse doente:

“Antes de cada refeição, beba um suco de toranja FRESCO, TRÊS MINUTOS ANTES DE IR À MESA. DE MANHÃ, UMA GEMA DE OVO, COZIDA À COQUE, MAS NUNCA FRITA NA FRIGIDEIRA.” (Leitura 2315-1)

O problema da obesidade, atualmente, ultrapassa largamente os casos individuais. Os obesos são vítimas de um envenenamento químico em escala mundial que só piora. Eis o que conta a Dra. Kousmine a propósito da generalização dos antibióticos e dos produtos hormonais administrados pelos criadores:

“A nocividade dessa prática tendo aparecido, os serviços sanitários buscaram limitar seu uso por regulamentos.”

O Controle e os Abusos na Pecuária

Mas o controle da sua aplicação revelou-se muito difícil e os abusos continuam. Assim, lemos num quotidiano francês de 31 de julho de 1982 que 16.000 animais de talho foram contaminados por metiltio-uracilo e por anabolizantes. Cinco toneladas (!) do primeiro destes produtos foram vendidas por um farmacêutico do Norte de França, no decurso destes três últimos anos, a uma centena de criadores. Ora, o metiltio-uracilo é um produto que trava a atividade da tiroide, abrandando as combustões, baixa o metabolismo basal, provoca o aparecimento de um empastamento dos tecidos chamado mixedema e, deste facto, favorece o aumento de peso.

E, continua o doutor, quando se percebeu isso, «três quartos dos animais assim tratados já tinham sido abatidos e retalhados nos diferentes talhos». O pobre consumidor, mais uma vez, foi o patinho feio da farsa...

Tais envenenamentos coletivos eram raros ao tempo de Cayce. Como proteger-se? Pergunta-se a Dra. Kousmine e, com ela, cada vez mais médicos: «A única forma segura de se defender contra estas práticas nocivas é restringir o consumo de carne», acrescenta ela. Aí, ela é menos seguida pelo conjunto do corpo médico, muito dividido a este assunto. Mas o ensinamento de Cayce abunda totalmente neste sentido, e insiste na necessidade de limitar o consumo de proteínas animais, fator de obesidade. No que diz respeito aos ovos, se a clara de ovo é mal tolerada por muitos obesos, é

porque ela é mais rica em proteínas animais do que a gema, quer seja crua ou cozinhada.

O Desastre do Modelo Americano e o Puritanismo

Um dos dramas da nossa época é a invasão da nossa alimentação pela «cozinha» americana (se é que se pode empregar este termo). Comer demasiados produtos animais provenientes de animais maltratados, comer demasiada gordura, produtos desnaturalizados quimicamente pela indústria, eis o modelo desastroso saído do *american way of life* que nos tentam impor.

É preciso compreender a natureza profunda do puritanismo anglo-saxão que nos invade. Princípio número um: é «pecado» ocupar-se do seu corpo. Portanto, nada de elegância (a beleza é um «super pecado»), nada de prazer no amor (a carne não é «clean») e, finalmente, nada de boa mesa (come-se o pior possível para evitar qualquer gosto de pecado).

Posso realmente dizer que tudo o que comi na América profunda era infame, à exceção dos restaurantes "da moda" (onde o chefe era francês). Estes últimos multiplicam-se em Nova Iorque, nas grandes cidades e na restauração de gama alta internacional. Mas, infelizmente, os «fast-foods» à moda yankee multiplicam-se também.

O Ovo Quente... e Malandro!

Grave questão aqui ainda, o modo de cozedura dos ovos. O meu pai, Philippe Koechlin-Schwartz, conhecia várias centenas de formas de os preparar. Mas Cayce não recomenda os ovos cozinhados (aqui também, aprovação total da Dra. Kousmine). Primeiro prémio no concurso internacional do alimento indigesto: o ovo estrelado.

«Jamais nenhum ovo estrelado! Para si, não demasiados ovos e apenas quentes [à la coque]!» (Leitura 1303-1)

De qualquer modo, sempre vi Cayce partir em guerra contra o óleo a ferver que ataca a nossa fortaleza digestiva e os nossos baluartes imunitários:

«Nunca comer fritura, de espécie alguma, nunca! E, mais precisamente, nunca ovos estrelados!» (Leitura 1586-1)

Pena. Eram tão boas as omeletas estaladiças e os ovos estrelados bem fritos! Por isso, revendi a minha fritadeira elétrica. Já não faço nada «refogado» na frigideira... O meu fígado disse-me «obrigado».

Não é que eu ignore que, em certos países do Sul como a Espanha, se faz tudo «refogado» em óleo... E eu, de lá «volto» sempre doente. Em contrapartida, em Itália, onde o azeite, apresentado na mesa, é adicionado cru, a cozinha é mais saudável. Se muitos povos mediterrânicos sobreviveram à fritura durante séculos, é porque viviam perto da Mãe Natureza e tudo biológico; ainda hoje, quando permanecem próximos dos hábitos tradicionais, são poupados pelo cancro da obesidade.

A expressão «mediterranean diet» foi introduzida em 1975 por A. Keys num livro publicado em Nova Iorque:

«A “nutrição mediterrânica” não tem uma definição muito estrita. Ela corresponde a hábitos alimentares específicos das regiões em redor do Mediterrâneo: poucas gorduras saturadas, mais hidratos de carbono complexos e naturais sob a forma de frutas, legumes e mais proteínas vegetais com os cereais e as leguminosas (...). Estudos (...) sublinham que os regimes mediterrânicos ricos em fibras, cereais, legumes verdes, reduzem de forma significativa os riscos de cancro da mama das mulheres, cujas faixas etárias são variáveis (...). As equipas de unidades da INSERM 63 e 265 de Lyon mostraram que em pessoas com risco de recidiva de insuficiência cardíaca e de doença cardiovascular, a frequência destes acidentes era reduzida em 75% nos pacientes que consumiam uma alimentação de tipo mediterrânico (redução dos ácidos gordos saturados e consumo importante de frutas, legumes, leguminosas e pão).»

Como cozer os ovos? Em omeleta basca? Cozidos, em salada niçoise? Ou incorporados na massa? «De preferência quentes [à la coque]», responde Cayce. É uma prática francesa, tão pouco difundida do outro lado do Atlântico (pessoas apressadas abstenham-se...), que Cayce é obrigado a explicar a receita aos seus doentes:

«Coma ovos quentes [à la coque], mas apenas a gema! E, sobretudo, nunca fritos na frigideira! Eis como fazê-los quentes: quando a água estiver a ferver, Mergulhará o ovo lá dentro e deixá-lo a cozer cinco minutos, após ter retirado a água a ferver do lume, pois não se trata de deixar o ovo ferver: ele tornar-se-ia duro.» (Leitura 711-3, dada para uma menina de onze anos, muito anémica.)

Três, quatro ou cinco minutos para um ovo quente? Fui educada na religião da ampulheta apertada na cintura para três minutos. E depois, percebi que na montanha, a mil metros de altitude e mais, eram

frequentemente necessários quatro. Que havia também uma questão de temperatura do ovo (saído do frigorífico ou não) e da natureza da casca, espessa ou fina como papel, conforme a saúde da galinha poedeira... Finalmente, perguntei-me se a latitude também desempenhava um papel (Dunquerque ou Tamanrasset?), ou ainda a natureza da água da torneira, ou até a idade do capitão? Eis por que pratico o ovo quente com o pêndulo... É o único truque que funciona realmente de forma impecável ao segundo!

Modo de emprego: prepara uma panela de água a ferver (nunca em alumínio, como é evidente). Quando ferver, mergulha o ovo na água com uma colher para que ele desça suavemente. E depois tira o seu pêndulo três minutos depois, com a pergunta: «Vamos a isso?» Assim que o pêndulo gira positivo, está decidido. O meu marido, que iniciei na radiestesia, diverte-se muito e nunca mais falha um ovo quente!

Mais um doente tratado com o ovo quente (e curado por Cayce!), um pequeno diabético de onze anos:

«Ovos quentes! O ovo completo, sim. Se for preparado QUENTE, PASSARÁ MELHOR. ISSO NEUTRALIZARÁ OS ÁCIDOS que ele contém. É preciso mergulhá-lo na água a ferver, RETIRÁ-LO DO LUME E DEIXÁ-LO REPOUSAR QUATRO MINUTOS E MEIO. Será bom. Adicione pão, mas apenas pão integral escuro.» (Leitura 674-1)

Não é que se deva, quando tudo corre bem, excluir a mínima omeleta, mas tudo está na apreciação do grau de saúde de cada um.

Não ponha todos os ovos no mesmo cesto!

Mal casados, com outros alimentos que não os apreciam, os ovos criam um excesso de acidez no sistema digestivo: atenção!

A leitura seguinte abre o capítulo das «más misturas», de que Cayce falou tantas vezes. Eis o que ele recomenda a uma jovem que digeria mal:

«O ovo deve ser tomado entre as refeições.» (Leitura 421-2)

É o que recomendam também os tibetanos. Cayce responde a um jovem que lhe pergunta:

«Gostaria de lhe pedir que me indicasse o que devo evitar no meu regime alimentar e o que devo comer. — Evite as combinações alimentares que produzem ACIDEZ NO SISTEMA DIGESTIVO. NÃO SE TRATA DE ELIMINAR INTEIRAMENTE TODA A ACIDEZ, MAS DE RESPEITAR o equilíbrio entre os

ácidos e as bases. Por exemplo, EVITE MISTURAR ALIMENTOS GORDOS COMO A CLARA DE OVO COM UM CORPO GORDO, TAIS COMO NATAS OU MANTEIGA, OU ainda com féculas.» (Leitura 1710-10)

Ainda um exemplo de adaptação necessária das leituras: os meus leitores leram no Tomo I desta obra que Cayce denunciava como muito má a combinação alimentar dos citrinos e dos cereais, salvo – em rigor – se estes forem integrais. É bem o que está subentendido aqui. Eis uma leitura ainda mais estrita onde não há "salvo":

«De manhã, tome sobretudo cereais ou então CITRINOS, MAS ATENÇÃO, NÃO JUNTOS NA MESMA REFEIÇÃO! E PARA EQUILIBRAR O SEU PEQUENO-ALMOÇO, ADICIONE-LHE OVOS QUENTES, CONSUMINDO SOBRETUDO A GEMA. ESTA CONTÉM RECURSOS ENERGÉTICOS QUE TONIFICARÃO O SEU ORGANISMO, AJUDANDO-O NOMEADAMENTE A LUTAR CONTRA A PRISÃO DE VENTRE. SERÁ EXCELENTE TAMBÉM PARA O SANGUE.» (Leitura 1131-2)

O ovo já contém muitos corpos gordos. Inútil adicionar mais sob a forma de deliciosas «tiras de pão» amanteigadas (infelizmente para os gulosos!). A uma avó sofrendo de eczema que pergunta:

«Será que os ovos são maus para mim? — Não, se os tomar moderadamente e desde que não lhes adicione corpos gordos!» (Leitura 3823-4)

O pão, os cereais, as féculas em geral (massas, etc.) contêm eles próprios corpos gordos que são por vezes mal suportados se lhes adicionarmos óleo, manteiga ou natas (o germe de trigo, o milho, a soja, etc. são gordos, dão óleo). Isso cria um excesso de acidez no interior dos órgãos muito complexos do circuito digestivo.

No entanto, as prescrições de Cayce relativas às virtudes curativas dos ovos são apenas indicativas. Os nossos leitores e leitoras poderão inspirar-se nelas para o seu caso pessoal. Todavia, atenção: em caso algum se trata aqui de prescrição absoluta!

DEVEREMOS RENUNCIAR AOS PRODUTOS LÁCTEOS?

Os produtos lácteos em acusação

Existe atualmente toda uma corrente de pensamento que os acusa de serem responsáveis pelas «doenças da civilização». Os produtos lácteos deixariam no organismo uma sobrecarga de resíduos, daí o congestionamento crónico dos diferentes órgãos. Se a proliferação das «doenças de degenerescência» (cancro, reumatismos, distúrbios cardiovasculares, desordens nervosas, afeções cutâneas, etc.) se deve em grande parte à nossa alimentação, os laticínios são certamente culpados... e responsáveis. Mais ou menos do que outros alimentos? É de se ver.

Na medicina, como noutros campos, uma moda expulsa a outra: ao tempo de Molière, sangrava-se e purgava-se. Mais tarde, perseguiu-se os micróbios. Agora, temem-se mais os efeitos perversos da poluição química. Certas doenças novas poderiam também explicar-se pelo emprego de armas eletromagnéticas concebidas atualmente em laboratório (as armas Tesla)... Querrá isto dizer que todas as modas médicas sejam estúpidas? Elas correspondem a uma necessidade do momento, a uma vibração da época. Doenças aparecem, matam, e acabam elas próprias por ser vencidas, nem sempre se sabe porquê.

Mas hoje, uma nova ameaça pesa sobre os consumidores de produtos bovinos. As grandes multinacionais agroalimentares envenenaram há mais de vinte anos milhões de vacas com farinhas de carne à base de carcaças de animais mortos, provocando nas vacas a encefalopatia espongiforme bovina, apelidada «doença das vacas loucas». Esta transmite-se ao homem por um agente, o «prião», que nem sequer é um vírus. Oficialmente, apenas aqueles que comem a carne das vacas doentes correm o risco de ser contaminados.

Mas e o leite? As nossas civilizações construídas sobre o queijo gruyère, o roquefort, as natas e o iogurte estarão ameaçadas por este desastre novo que nós próprios criámos? Parece que a Natureza vinga assim as pobres vacas privadas de ar, de luz, de sol, e constrangidas – elas que só gostam de erva! – a comer os restos dos seus semelhantes. A isto junta-se o envenenamento devido a todos os resíduos tóxicos da indústria (chumbo, mercúrio, etc.) e aos pesticidas acumulados no solo, na água e no ar, que se concentram pouco a pouco nas gorduras animais ao longo dos anos. Absorvidos pelo

homem – que não suspeita de nada! – estes venenos paralisam os mecanismos naturais de eliminação das toxinas – daí a doença. A este respeito, o leite e os seus derivados são seguramente tão poluídos como a carne.

Como poderia ser de outra forma?

Poder-se-á fazer uma diferença entre os dois tipos de produtos, a carne e o leite, provenientes do mesmo animal doente? Ao contrário da carne, o leite não era – em teoria – obtido pela violência: não se matava a vaca para obter o seu leite. Mas hoje em dia, criam-se vacas leiteiras em condições tão vergonhosas que se pode falar de violência a seu respeito. Já evocámos a pecuária industrial, onde os animais criados para a sua carne são confinados em condições indignas; considerados como «ferramentas de produção», agrupados em «baterias», amontoados em «oficinas», eles sofrem intensamente. É absolutamente certo que o seu sofrimento se transmite à sua triste carne, ao seu pobre leite.

«Hoje, os homens descobrem que a memória presente em toda a matéria se transmite ao longo de toda a cadeia alimentar, em cuja extremidade está o homem.»

A falta de respeito para com a Natureza paga-se, de qualquer modo, e pagar-se-á cada vez mais! A Terra cessará um dia de se prestar ao egoísmo humano. E, infelizmente, os produtos lácteos, ao mesmo título que a carne que comemos, são atualmente obtidos por métodos onde o respeito pelo animal já não entra em linha de conta. O animal que tem medo segrega adrenalina, que se espalha pela sua carne e pelo seu leite. Para o homem consumidor, esta substância tóxica que se acumula pouco a pouco ao longo dos anos seria, segundo alguns estudos científicos, a principal causa do envelhecimento e das doenças.

O meu colega Christophe Moreau, jornalista na *L'Action zoophile*, escreve:

«Alguns acreditam que as vacas “produzem espontaneamente” leite, que existem “vacas leiteiras”, que o Homem dá provas de generosidade para com a vaca quando a mungue, pois alivia a pobre besta (...). Ora, a triste realidade é que a indústria leiteira deve fornecer quantidades fenomenais de leite para responder a tantos desejos humanos... Aqueles que disserem “não é verdade” poderão sempre ir discutir com vários criadores no próximo Salão

da Agricultura (...). A vaca não produz leite “espontaneamente”. Como todos os mamíferos, a vaca deve ter uma cria para depois “produzir” leite. Ela é, portanto, regularmente inseminada para ter um vitelo, e depois este último é eliminado para comercializar o leite (é preciso, sobretudo, que ele não beba o leite da sua mãe, pois é uma fonte de rendimento para o criador!). Como é que o vitelo é eliminado? Alguns dias após o seu nascimento, é separado da sua mãe e enviado ou diretamente para o matadouro, ou para explorações em bateria onde sofrerá um longo calvário que não ignoram (...). Os criadores honestos podem testemunhar os urros e o choro destas mães ignoradas (...). Após cinco ou seis anos de gravidezes repetidas, a vaca é, por sua vez, enviada para o matadouro (...). Não esqueçamos também as horas de transporte para chegar até ao matadouro, nem as violências que sofrem os animais aquando dos carregamentos e descarregamentos.»

O autor deste artigo faz alusão aos enormes problemas levantados ao nível europeu pelo transporte de animais vivos em condições quase sempre atrozes. A regulamentação europeia, até à data, autoriza os transportadores de gado a circular vinte e quatro horas sem os alimentar, nem sequer lhes dar de beber! A mortalidade é elevada nestes animais em estado de angústia profunda. As manifestações britânicas para bloquear a partida dos vitelos ingleses do seu país, e a sua chegada a Dieppe em condições lamentáveis, foram ridicularizadas pela grande imprensa. Mas o Parlamento Europeu acabou por se comover e propõe uma nova regulamentação para encurtar o transporte.

A Grã-Bretanha, que conta atualmente com 40% de vegetarianos (contra 8% da população em 1945!), está na vanguarda deste combate, tendo compreendido que uma carne assim stressada não pode, de forma alguma, ser boa para o consumidor. Como é evidente, o leite das vacas assim transportadas é tudo menos saudável. Os nossos jornais acusaram os ingleses de «sensibilidade excessiva», quando eles têm uma consciência mais aguda do que nós sobre a toxicidade das carnes de exploração industrial (após terem tido a primazia das «vacas loucas»!).

Assim, o leite e os seus derivados tornaram-se, na hora atual, alimentos suspeitos. Muitos médicos começam a pensar, por exemplo, que comer carne e queijo na mesma refeição é uma heresia: acumulam-se assim demasiados venenos ao mesmo tempo.

Contudo, se pessoalmente estou inteiramente de acordo em rejeitar a carne, confesso ter ainda uma fraqueza pelo queijo e pelos produtos lácteos! Alguns dos meus amigos fizeram a escolha de passar sem eles e afirmam sentir-se melhor: acredito plenamente neles. Mas nem sempre é fácil renunciar totalmente à manteiga, às natas, ao roquefort ou ao iogurte... Limitam-se os danos, certamente, comprando-os diretamente aos verdadeiros produtores «bio» (de que falei mais acima).

Mas é sem ilusões: o «bio» puro e duro (de qualquer poluição) já não existe em lugar algum do planeta. Mesmo os ursos polares do Polo Norte estão cheios de pesticidas, e o seu leite também! Edgar Cayce, precursor em tudo, já tinha chamado a atenção dos seus doentes para os perigos insuspeitos dos laticínios. Fi-lo discretamente, mas a releitura das suas prescrições à luz dos acontecimentos atuais mostra até que ponto ele tinha sido profeta!

Este capítulo apresenta, portanto, algumas das leituras sobre os produtos lácteos aconselhados – ou desaconselhados – em diversos casos de doenças que ele tratou.

Leite cru ou leite cozido?

Do ponto de vista dietético, é preciso distinguir bem o leite dos laticínios: o grau de tolerância ou de intolerância digestiva varia enormemente de um produto para outro, e de um doente para outro.

À época de Cayce (do início do século até 1945), o leite cru não pasteurizado, se proviesse de vacas doentes, podia transmitir toda uma série de vilões micróbios àqueles que o consumiam sem o ferver. Cayce fala disso, mas é algo que esquecemos, pois hoje em dia o leite é pasteurizado, esterilizado, tratado com ultravioletas, irradiado, homogeneizado, magro, enriquecido, etc. Quanto àquele que é vendido em França sob a denominação de «leite cru», é, no entanto, objeto de controlos sanitários que incidem sobre a flora microbiana – mas não necessariamente sobre os «priões»... nem sobre as moléculas tóxicas de origem química...

O leite é, de forma geral, reunido em cooperativas, onde sofre estes tratamentos industriais destinados a saneá-lo e a conservá-lo – mas, pelo caminho, perde o seu sabor (e uma grande parte das suas virtudes). Mesmo num país de pastagens alpinas como a Suíça, o leite comum já não é mais do que um sumo branco sem sabor e sem cheiro. Se quisermos reencontrar um

pouco o sabor do leite « de outrora», é preciso reclamar «leite de leitaria», ou seja, um pouco menos tratado – mas o perfume que tinha ao sair da teta ainda quente foi relegado para o sótão do folclore... Em suma, a vaca, a pobre, já não é o que era – e o seu leite também não!

De tal modo que, hoje em dia, muitas pessoas já não suportam o leite de vaca, seja ele cru ou cozido. Mais fáceis de digerir são os leites fermentados: *lait ribot*, kéfir, iogurte, etc. Cayce concede-lhes um lugar bastante grande nas suas prescrições.

Quanto aos leites condensados, concentrados (doces ou não), eles estão «mortos»: por vezes mais fáceis de digerir, podem ser um aporte de cálcio indispensável. Mas o seu valor energético é baixo comparado ao leite cru (do qual já não têm, em particular, as vitaminas). E depois, já não se sabe o que está lá dentro: estão sobrecarregados de aditivos (edulcorantes, por exemplo, de que se sabe serem muito tóxicos).

Eis uma série de leituras de Cayce a colocar no contexto dos anos 1930:

«Devo tomar leite durante as minhas refeições de legumes crus? — Sim, pode fazê-lo. Mas, de preferência, não leite cru. Prefira antes um leite que tenha sido aquecido suficientemente PARA PRECIPITAR A CASEÍNA, QUE DIGERE dificilmente.» (Leitura 1158-1)

A um doente fragilizado pelo paludismo:

«Para si, todo o leite deve ser aquecido, fervido ou esterilizado.» (Leitura 4281-12)

O leite fresco: medicamento ou veneno?

Quando provém de vacas saudáveis, Cayce considera frequentemente o leite como um medicamento para os seus doentes – em particular os tuberculosos:

«Dê-lhe todo o leite fresco que puder. Mas ASSEGURE-SE PREVIAMENTE DE QUE O ANIMAL FOI CONTROLADO sanitariamente.» (Leitura 1324-1, em 1937)

«ASSIM que fizer bom tempo, saia para o campo, ao AR LIVRE, NO MEIO DAS ÁGUAS CORRENTES E APROVEITE OS BONS ALIMENTOS NATURAIS. NÃO SE ESQUEÇA DE BEBER MUITO BOM LEITE FRESCO INTEIRO (DE VACAS QUE FORAM CONTROLADAS SANITARIAMENTE) (...). É PRECISO QUE SEJA

LEITE CRU INTEIRO, AINDA TODO QUENTE DO CALOR DA vaca, compreende?» (Leitura 5053-1)

«Tenha cuidado para não ter falta de cálcio: VOCÊ PRECISA DELE PARA CONSTRUIR OS SEUS OSSOS E O SEU TECIDO MUSCULAR! ENCONTRARÁ A MAIOR PARTE DAQUILO de que necessita no leite cru!» (Leitura 540-7)

O leite é, portanto, um excelente medicamento... para alguns. A outros, é desaconselhado temporariamente, ou autorizado por Cayce apenas em doses muito pequenas. Finalmente, há pessoas (cada vez mais numerosas, como veremos de seguida) para as quais ele é assumidamente um veneno.

«Devo tomar leite? — Para si, um pouco de leite, sim, mas não demasiado, até que o seu peso diminua.» (Leitura 2988-1, para um obeso.)

Cayce aconselha, por outro lado, uma jovem grávida a beber leite em pequenas doses – e muito lentamente:

«Engolir demasiado precipitadamente a comida e os LÍQUIDOS PRODUZ MAIS CONSTIPAÇÕES DO QUE QUALQUER OUTRO ERRO ALIMENTAR! MESMO O LEITE DEVE SER ENGOLIDO AOS PEQUENOS GOLES E, EM CERTO SENTIDO, “MASTIGADO”, DUAS OU TRÊS VEZES ANTES DE CHEGAR AO ESTÔMAGO. É ISSO QUE PERMITIRÁ AOS SUCOS GÁSTRICOS IMPREGNÁ-LO PARA QUE SEJA BEM digerido depois pelo duodeno.» (Leitura 508-3)

Há casos em que Cayce desaconselha totalmente o leite; para dar razão aos seus atuais detratores, eis uma doente que mal o suporta:

«Deveria beber leite? — Seria melhor para si não beber leite sozinho. Antes pratos preparados com leite.» (Leitura 5647-1)

Os diferentes médicos que me trataram quando eu habitava na Suíça tinham-me desaconselhado o leite, o que me tinha espantado muito num país de que este é, no entanto, o orgulho nacional. Fosse o Dr. Gérard Métrailler em Chapelle-sur-Oron, o Dr. Daouk em Lausana ou o Dr. Gérard Pilloud em Fays, no Jura, estavam todos extremamente reservados sobre os benefícios do gruyère ou do «séré».

Quis saber porquê. Ora, ao procurar nas publicações científicas recentes, deparei-me com um livro escrito por um médico, que já citei, o Dr. Raphaël Nogier. A sua tese é a seguinte:

«Todo um conjunto de argumentos tirados da minha prática médica, das minhas viagens e das minhas relações, levam-me a pensar que o cancro da

mama se deve em grande parte a um hiperconsumo de laticínios: leite, queijo, iogurtes, natas.»

Citando em apoio da sua tese um número muito elevado de estatísticas comparadas, ele mostra que o cancro da mama atinge muito menos os países que não consomem laticínios, como a China, o Mali, a Gâmbia...

«Algumas tribos não consomem praticamente leite. Tive a sorte de me deslocar à Índia e ao Nepal em 1984, para fazer em *trek* a volta ao Annapurna. Aquando destas caminhadas de um mês (...) o turista deve alimentar-se em casa dos habitantes. Fiquei extremamente espantado ao constatar a pobreza da alimentação em laticínios. No Nepal, consome-se de tempos a tempos, talvez uma vez por semana, manteiga de ique (...). E, no entanto, os nepaleses são pessoas fortes e resistentes: basta passear entre o Nepal e o Tibete para cruzar esses famosos sherpas que carregam às costas, com a ajuda de uma correia presa à testa, cargas que podem atingir os 80 kg. Estes sherpas podem caminhar dez horas por dia e subir com o seu fardo até aos 4.000 metros de altitude sem serem afetados.»

E o autor acrescenta mais adiante que eles são praticamente vegetarianos! Os países mais atingidos pelo cancro da mama são os grandes consumidores de laticínios: Estados Unidos, Canadá, França, Itália, Suíça, Suécia, Grã-Bretanha, Austrália, Nova Zelândia. O autor colocou a si próprio outras questões:

«O cancro estará ligado à raça? Ao clima? À geografia? À hereditariedade? À urbanização? Todas as estatísticas mostram que é sobretudo a tradição alimentar que faz a diferença. Nos Estados Unidos, a incidência do cancro da mama difere de uma etnia para outra. No condado de Los Angeles, são as mulheres brancas as mais atingidas – 85,5 cancros da mama por 100.000 mulheres por ano; em seguida as mulheres negras (73,1), as japonesas que, no local, adotam os hábitos alimentares americanos (72,7), depois as mulheres brancas de origem espanhola e as filipinas (52), as chinesas (48,7), e depois, mesmo no fundo da escala, as coreanas (16,9) (...). As japonesas que vivem no Japão conhecem uma incidência muito baixa (entre 17 e 25) de cancro da mama. Mas quando se vão instalar nos Estados Unidos, em Los Angeles, a taxa passa para 73 (...).»

E o Dr. Raphaël Nogier dá uma explicação cultural:

«Certos povos vivem em circuito fechado no estrangeiro. Os chineses constituem um exemplo marcante. Eles mantêm, portanto, em parte, os hábitos (alimentares) do seu país de origem (...). Não é o caso dos japoneses que (...) adotam muito depressa o estilo do país de imigração. Assim, em Los Angeles, as japonesas têm cerca de 2 vezes mais risco de ter um cancro da mama do que as chinesas (apesar de serem da mesma raça), ao passo que nos seus países respetivos a incidência desta doença é sensivelmente a mesma.»

Tudo isto, afinal, é lógico:

«Sabemos que o consumo de carne está em relação significativa com a frequência dos cancros do cólon e do reto. Contrariamente a uma ideia feita, a carne (mesmo que seja “magra”) é muito rica em gorduras (...). E a nossa civilização ocidental veicula muitas ideias feitas, em particular a de que a carne proporciona uma força particular.»

Vimos mais acima o caso dos sherpas vegetarianos. Poder-se-iam também citar os japoneses que, no seu país, sempre privilegiaram o peixe. Ora, o leite é também ele um produto animal muito rico em gorduras: não admira que tenha os mesmos inconvenientes que a carne.

O Dr. Nogier compara o consumo de laticínios em dois arquipélagos de clima comparável: as ilhas Havai (americanas) e a Martinica (francesa): «No Havai, os copos de leite são distribuídos nas escolas e, com a ajuda do clima, cada família consome todos os dias um ou dois gelados à base de leite. O consumo de produtos lácteos é ali extremamente importante.» Em contrapartida, «Os martinicanos consomem, por tradição, muito poucos laticínios. Além disso, no seu país, os preços dos laticínios são proibitivos. Os martinicanos comem muito poucos gelados à base de leite, mas apreciam muito os sorvetes à base de frutas. O consumo de queijo é ali 20 vezes menos importante do que em França.»

Resultado: três vezes menos cancros da mama na Martinica do que no Havai! (28,2 contra 100!)

O Dr. Nogier responde igualmente à crítica das ideias na moda que pretendem que as mulheres idosas possam evitar a osteoporose (e a fratura do colo do fémur) consumindo muitos laticínios. Também aqui, as estatísticas não vão, ao que parece, nesse sentido!

Eis por que Cayce, muito à frente do seu tempo, tinha tentado desviar muitos dos seus doentes do leite de vaca. Proibir totalmente os laticínios no contexto americano da época teria sido difícil, se não impossível. Assim, aconselhava os seus consulentes a restringir o seu uso, ou mesmo a substituir o leite cru por leite em pó.

Leites em conserva (leite em pó, leite condensado, etc.)

A certos adultos com carência de cálcio, Cayce tinha recomendado – se desejassem beber leite – que o preferissem em pó ou concentrado:

«O leite é bom para mim? — Não muito bom sob a sua forma habitual. Fará MELHOR EM TOMAR LEITE TRATADO POR EVAPORAÇÃO, POR exemplo o Nestlé.» (Leitura 2843-44, para uma mulher sofrendo de anemia, em 1943.)

Atualmente, existem muitas marcas de leites em pó (para bebés) na farmácia e no mercado. Na medida em que são magros, a maior parte dos resíduos de pesticidas sai teoricamente com as gorduras. Mas... voltamos ao problema bem conhecido desta poluição generalizada à qual ninguém escapa, nem mesmo as vacas de Appenzell, nem a firma suíça citada mais acima! Por outro lado, é preciso saber também que a Nestlé já não é o que era ao tempo de Cayce!

«EM VEZ DO LEITE CRU, DEVERIA CONSUMIR LEITE EM PÓ, QUER SEJA EM BEBIDA OU NA PREPARAÇÃO DOS PRATOS. POIS O LEITE CRU, PRÓXIMO DO ANIMAL, NÃO É BOM PARA SI; EM CONTRA-PARTIDA, SE FOR ESTERILIZADO E DESIDRATADO, ajudá-lo-á A recuperar a sua saúde.» (Leitura 1023-1)

«A MEIO DA MANHÃ, ÀS 9H30 OU 10 HORAS, DEVERIA TOMAR LEITE EM PÓ COM UM OVO – BATENDO A GEMA (OU ENTÃO O OVO INTEIRO) NO LEITE.» (Leitura 428-7, dada em 1932 como fortificante a um adulto.)

«Posso adicionar leite e laticínios ao meu regime? — Sim, pode adicionar pouco a pouco. Contudo, O SEU ORGANISMO SUPORTARÁ MELHOR O LEITE EM PÓ DO QUE O LEITE CRU. HOJE EM DIA, MUITAS PESSOAS FAZEM TÃO FACILMENTE UMA OBSESSÃO SOBRE O LEITE, EMBORA HAJA TANTOS outros produtos melhores para a saúde! Muito poucos LEITES, HOJE EM DIA, ESTÃO ISENTOS DE BACIOS DA TUBERCULOSE, MUITO POUCOS SÃO BASTANTE SAUDÁVEIS PARA NÃO IRRITAR O TUBO DIGESTIVO. EM CONTRA-PARTIDA, SE CONSUMIR UM LEITE PASTEURIZADO OU EM PÓ, SAIBA QUE

ESTE É PELO MENOS TÃO BOM PARA A MAIORIA DAS PESSOAS COMO O LEITE CRU.» (Leitura 480-42)

Esta leitura, dada em 1937, mostra bem que, na época, nos Estados Unidos (e no mundo inteiro), o estado sanitário das vacas colocava sérios problemas. Vê-se aqui um Cayce nada fanático pelo consumo de leite, que prefere os leites em pó da época (ainda bastante artesanais) ao leite cru, verdadeiro caldo de cultura onde chapinham bacilos de todo o tipo.

Não tenho a certeza de que as numerosas leituras de Cayce sobre o leite sejam aplicáveis na atualidade, dado que a natureza do produto mudou tanto. Foi há setenta anos e num país que nunca brilhou particularmente pela qualidade dos seus produtos agrícolas – mas a poluição química era ali ainda pouco difundida.

Há também a questão dos bebés que a mãe não pode amamentar. A esses, dá-se leite em pó porque não tolerariam o leite de vaca cru. Eis o caso de uma menina de vinte dias, que nasceu em junho e não suporta a canícula de julho. Em mau estado, não digere o leite da mãe:

«Além dos efeitos do calor, há os problemas DIGESTIVOS DEVIDOS AO FACTO DE O SEU LEITE CONTER DEMASIADA CASEÍNA E CORPOS GORDOS, E NÃO ELEMENTOS DIGESTÍVEIS SUFICIENTES PARA O SEU BEBÉ. DAÍ OS DISTÚRBIOS DIGESTIVOS AGRAVADOS PELO TEMPO QUENTE, PROVOCANDO VIOLENTAS ERUPÇÕES CUTÂNEAS NO SEU PEQUENO CORPO; ISSO RISCA AGRAVAR-SE SE NÃO LHE MUDAR A alimentação; purgue-a, limpe as suas vias DIGESTIVAS DE FORMA A ELIMINAR O EXCESSO DE RESÍDUOS. PORTANTO, MUDARÍAMOS DE LEITE: NÃO LHE DAR MAIS O LEITE DA MÃE, MAS LEITE EM PÓ, QUE É MAIS LEVE PARA digerir.» (E Cayce indica uma marca local de leite para bebés; Leitura 1635-1, dada em 1938.)

«Para esta criança, o seu regime deveria dar um grande LUGAR AO LEITE. MAS ATENÇÃO, AO LEITE EM PÓ EM VEZ do leite de vaca. Será preciso ver em função da evolução da doença, mas o leite em pó pode ajudar a restabelecer o equilíbrio normal, acalmando as perturbações do sistema digestivo.» (Leitura 608-5, para um bebé de dois anos sofrendo de irritação do cólon, dada em 1937.)

Leite de cabra: a reabilitação da cabrinha!

«Pode tomar leite de cabra, ou leite de ÉGUA, EM PEQUENAS QUANTIDADES, SE O SUPORTAR. O SEU ORGANISMO pode assimilá-lo, na condição de que SEJA EM PEQUENAS DOSES. SE TOMAR DEMASIADO, NÃO PASSARÁ!» (Leitura 5714-2)

Aqueles que sofrem de uma intolerância aos laticínios comuns (fabricados a partir de leite de vaca) podem tentar mudar para o leite de cabra, do qual se encontram em todo o lado excelentes iogurtes e queijos. Além do facto de a sua composição ser diferente do leite de vaca, o leite de cabra é também menos poluído: ainda não se conseguiu prender as cabras em baterias! As explorações caprinas francesas são ainda relativamente tradicionais; muitas delas são verdadeiramente «bio».

Eu tinha encontrado em Virginia Beach uma cooperativa de agricultores e criadores «biodynamic», onde me vendiam um leite de cabra bastante bom. Era uma loja gerida por hippies barbudos e imbuídos da sua missão ecológica ao ponto de se tomarem pelos «Santos dos Últimos Dias». Ignoro o que as suas cabrinhas pensavam do Apocalipse, mas isso leva-me a apresentar-vos algumas leituras de Cayce sobre este tipo de leite:

«Que quantidade de leite se deve dar a beber todos os dias a este doente? — LEITE DE CABRA OU LEITE DE ÉGUA SERIAM MELHORES. E SE NÃO LHE FOR POSSÍVEL ENCONTRÁ-LOS, PREFERIRÍAMOS LEITE EM PÓ (...). SERIA MUITO MELHOR DO QUE O LEITE CRU (...), QUE NÃO É BOM PARA O QUE você tem.» (Leitura 4320-3, dada em 1931 a um jovem de 20 anos num estado de grande fraqueza.)

«NO QUE DIZ RESPEITO AO LEITE, NEM SEMPRE É BEM SUPORTADO PELO SEU ORGANISMO; PRODUZ FERMENTAÇÕES NO SEU SISTEMA DIGESTIVO E ISSO É MAU. ESTES INCONVENIENTES PODEM ATENUAR-SE SE TOMAR LEITE DE CABRA – OCASIONALMENTE, DE MANHÃ, AO PEQUENO-ALMOÇO, com cereais.» (Leitura 5545-1, para alguém que sofre de úlceras no estômago.)

«Beba muito leite, sempre que for POSSÍVEL! AO PRINCÍPIO, O LEITE DE CABRA SERÁ ESPECIALMENTE bom para este organismo.» (Leitura 3687-1, para uma jovem de vinte e quatro anos, tuberculosa, em 1944.)

Os leites fermentados (iogurtes, leite ribot, kéfir)

Desta vez, Cayce é lírico. O iogurte, ele gosta! Então, vamos a isso alegremente! Com certeza que se trata de iogurte de leite de vaca, mas como se encontram em todos os mercados de França, da Bélgica e da Suíça excelentes iogurtes de ovelha, pode adotar a seguinte prescrição:

«ACONSELHAMO-LO A OBTER O MAIS DEPRESSA POSSÍVEL IOGURTE. ISSO IMPEDIRÁ A ATIVIDADE DOS BACIOS NO SEU CÓLON. ELES PROLIFERAM NAS MATÉRIAS QUE ESTAGNAM NO SEU INTESTINO EM VEZ DE circular!» (Leitura 1045-5)

Se Cayce dá esta prescrição a uma jovem tuberculosa, é porque considera (e voltará frequentemente a este ponto!) que os bloqueios intestinais estão na origem da maioria das doenças. Para ele, as toxinas amontoadas nos intestinos acabam por infiltrar-se no sangue e circular de novo com a circulação sanguínea. Estes resíduos envenenam, portanto, o corpo inteiro, em vez de serem evacuados. Ele avisa incessantemente os seus doentes contra a prisão de ventre: «Vigie a evacuação dos resíduos», repete em todos os tons. A preguiça intestinal, o desânimo do cólon sobrecarregado enfraquece o organismo, que já não se pode defender contra os vírus e micróbios diversos.

Aqui, trata-se do bacilo de Koch, responsável pela tuberculose. O primeiro passo para a cura é a limpeza do tubo digestivo. O iogurte, na origem leite adicionado de «fermento búlgaro», parece em certos casos o medicamento milagroso:

«O iogurte, se for bem preparado, pode permitir ao intestino absorver melhor as substâncias nutritivas. E, nestas condições de inatividade geral (a doente está provavelmente acamada), pode restabelecer a coordenação ENTRE AS FUNÇÕES DO FÍGADO, DA BAÇO, DO PÂNCREAS, DOS PULMÕES, DOS RINS. É POR CAUSA DESTE DESORDEM QUE VOCÊ está doente.» (Leitura 1045-9, dada um pouco mais tarde para a mesma paciente, em 1936.)

«Seria necessário que consumisse iogurte, nas PRÓXIMAS QUATRO A CINCO SEMANAS, PELO MENOS, POIS É UM ANTISSEPTICO DOS INTESTINOS. E ISTO, AINDA REGULARMENTE.» (Leitura 3154-1)

Outro caso, em 1922:

«Tome iogurte, três vezes por dia.» (Leitura 5703-1)

Com certeza, a tuberculose causa hoje muito menos devaneios: conhece-se o medicamento que a combate eficazmente. Mas outras doenças surgiram desde então: cânceros, sida, reumatismos, afeções respiratórias e cardíacas, etc. O grande público crê que elas são muito diferentes umas das outras; ora, Cayce estima, pelo contrário, que todas têm a mesma causa inicial: o congestionamento do organismo pelos resíduos tóxicos que, pouco a pouco, o envenenam. Ele não é o único a afirmá-lo e a medicina moderna dá-lhe razão.

A primeira diligência para salvar a saúde é, pois, lutar contra a prisão de ventre e as desordens intestinais. Eis aqui alguns casos, todos justificáveis do tratamento pelo iogurte:

«Nós TOMARÍAMOS, ENTRE A REFEIÇÃO DO MEIO-DIA E A DA NOITE, UM LEITE FERMENTADO. POR EXEMPLO, LEITE RIBOT OU IOGURTE, compreende?» (Leitura 1186-3)

«Pode TOMAR LEITE, MAS DE PREFERÊNCIA LEITE RIBOT OU ENTÃO IOGURTE DE TIPO BÚLGARO. É MUITO bom para si.» (Leitura 91-2)

«Seria necessário que PUDESSE beber leite, acabado de ordenhar, ainda com o calor da vaca! Ou ENTÃO, SE FOR IMPOSSÍVEL, LEITE FERMENTADO DE TIPO búlgaro.» (Leitura 81-2)

E eis alguém que sofre de colite e pergunta a Cayce:

«Aconselha-me o queijo? — Isso não é muito bom para si (...), A menos que SEJA fresco (...). Seria melhor que consumisse IOGURTE OU OUTROS TIPOS DE LEITE FERMENTADO, QUE, EM SUMA, NÃO SÃO MAIS DO QUE A MATÉRIA-PRIMA DO QUEIJO! SERIA MUITO MELHOR PARA OS SEUS PROBLEMAS INTESTINAIS. — Enquanto não estiver curada, o que posso fazer quando tenho enxaqueca? — Oh, se seguir a prescrição acima, quase não terá mais enxaquecas! Estas são provocadas PRECISAMENTE POR ESSA PRESSÃO NO CÓLON.» (Leitura 846-1)

Eis algumas prescrições complementares que lhe darão vontade de fabricar você mesmo o seu iogurte (não é muito difícil, encontram-se «iogurteiras» que facilitam a sua confecção!).

«Como se deve preparar o iogurte para esta doença? — O IOGURTE PREPARA-SE FAZENDO UMA COALHADA QUE, DEPOIS, AO PASSAR PELOS CIRCUITOS DO SISTEMA DIGESTIVO, ajuda À eliminação dos resíduos.

Portanto, faça coalhar o LEITE, DO QUAL TOMARÁ PEQUENÍSSIMAS QUANTIDADES (...). No iogurte, a caseína do leite – que pode ser indigesta EM ESTADO FRESCO – É TRANSFORMADA DE FORMA A TORNAR-SE UMA AJUDA PARA O TRÂNSITO INTESTINAL.» (Leitura 1045-8)

«INSISTIMOS PARA QUE ADICIONE IOGURTE AO SEU REGIME, POIS É UM LIMPADOR MUITO ATIVO DO CÓLON E, ALIÁS, DE TODOS OS INTESTINOS. NÃO SÓ ISSO PURIFICARÁ O SEU CANAL DIGESTIVO, MAS TAMBÉM LHE TRARÁ A ENERGIA NECESSÁRIA PARA A RESTAURAÇÃO DAS SUAS FORÇAS VITAIS. Assim, reencontrará pouco a pouco um funcionamento normal. Isso permitirá também limpar o seu sistema circulatório E DEVOLVER-LHE-Á A FORÇA PARA RESISTIR AOS AGENTES INFECCIOSOS QUE PERTURBAM A SUA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, OS SEUS PULMÕES, O SEU SISTEMA LOCOMOTOR; ISSO REFORÇARÁ IGUALMENTE O SEU SISTEMA NERVOSO EXAUSTO.» (Leitura 1542-1)

Nada brilhante, a doente acima: um pobre batel que mete água por todos os lados! Cayce não desespera e começa o tratamento por uma cura de iogurte.

Contagiada pelo otimismo de Cayce, vou no domingo de manhã comprar iogurtes de ovelha no mercado biológico do boulevard Raspail, em Paris, ou no de Issy-les-Moulineaux à quarta-feira à tarde. Ali reencontro todos os bons companheiros que conheci outrora nos primeiros salões «Marjolaine»: sujeitos muito, muito corajosos que militam contra ventos e marés há anos para imporem os seus excelentes produtos.

E, contrariamente ao que se conta, não muito mais caros do que os outros, por vezes menos... visto que é frequentemente sem intermediário: o produtor vende diretamente ao consumidor. Amanhã, portanto, trarei caixas de iogurtes de leite biológico (de ovelha), fabricados por pessoas que deixam os seus animais alimentar-se na Natureza. Estes produtores não adicionam nem aromas artificiais, nem aditivos de espécie alguma, nem corantes nos seus produtos: isso sente-se logo no sabor. Eis ainda algumas leituras:

«Tais acumulações de toxinas exigem que se TOMEM MEDIDAS EFICAZES. CASO CONTRÁRIO, O SEU EFEITO SOBRE O SISTEMA NERVOSO IRÁ REPERCUTIR-SE EM TODAS AS ATIVIDADES DO ORGANISMO. ESTE TORNA-SE ANÉMICO; JÁ NÃO CONSEGUE ASSIMILAR A COMIDA E REJEITARÁ A MAIORIA DOS ALIMENTOS. Tudo isto vem de uma espécie de depressão nervosa, que PERTURBA AS FUNÇÕES DIGESTIVAS, DE TAL MODO

QUE O PRÓPRIO ESTÔMAGO já não funciona; ELE não está paralisado, MAS JÁ NÃO AGE COMO DEVERIA, PELO QUE SE PRODUZEM FERMENTAÇÕES INDESEJÁVEIS. DAÍ UMA QUANTIDADE DE GASES ATRAVÉS DO DUODENO E DA PORÇÃO SUPERIOR DO JEJUNO; OS INTESTINOS ROSNAM, E TUDO ISTO ACABA POR PERTURBAR PROFUNDAMENTE o organismo: EIS por que está tão cansada, tão FRACA – EM PARTICULAR APÓS AS REGRAS; EIS POR QUE TEM DOR DE CABEÇA, E ATÉ NÁUSEAS. QUE DESORDEM! Então, para se fortificar e reconstruir pouco a pouco a sua saúde: o iogurte!» (Leitura 5210-1 para uma jovem de vinte e dois anos.)

Passemos a outro tipo de leite fermentado aconselhado por Cayce: o leite ribot, chamado «buttermilk» em inglês:

«O leite ribot é bom para mim? — Isso depende da maneira como é preparado. Aquele QUE SE ENCONTRA CORRENTEMENTE DAR-LHE-IA GASES INTESTINAIS. Mas o leite fermentado de tipo búlgaro é bom – com moderação. Não tome demasiado.» (Leitura 404-6)

«O buttermilk e outros leites [fermentados] como o leite búlgaro serão excelentes para favorecer em si a flora intestinal, que facilitará o trabalho do sistema digestivo.»

A consulente nº 404 pergunta então (em 1932, época em que nem todos os leites saídos da vaca eram já pasteurizados como hoje):

«O leite pasteurizado é bom para mim, e o que pensa do buttermilk feito a partir de leite pasteurizado? — O leite cru seria, com certeza, melhor para si. Mas o leite pasteurizado necessitaria que se lhe adicionasse ALGO PARA ESTIMULAR OS SEUS SUCOS GÁSTRICOS, DADAS AS DESORDENS EXISTENTES NO SEU SISTEMA DIGESTIVO! EIS POR QUE O LEITE FERMENTADO COM O FERMENTO “BÚLGARO” LHE TRARÁ AS FORÇAS VITAIS NECESSÁRIAS PARA ESTIMULAR OS SUCOS GÁSTRICOS DO seu estômago!» (Leitura 404-2)

«Todas as sortes de iogurtes e de leveduras são boas para si. Naturalmente, será também necessário que TOME LEITE RIBOT. TUDO ISSO CONTÉM ELEMENTOS QUE ELIMINARÃO OS GERMES INFECCIOSOS DO SEU sistema intestinal!» (Leitura 538-57)

«O seu regime deverá mudar frequentemente, de forma a PERMITIR AO SEU SISTEMA DIGESTIVO ASSIMILAR OS alimentos. Tome tanto leite ribot

quanto puder: será sempre bom para si!» (Leitura 67-1, para uma pessoa cansada.)

«Varie os seus menus da noite; de tempos a tempos, tome um COPO E MEIO DE LEITE RIBOT FRESCO (CUIDADO PARA QUE NÃO SEJA demasiado velho). Adicione-lhe pão integral.» (Leitura 1419-5, para um organismo profundamente depauperado.)

Pode-se muito bem fazer leite ribot em casa: eu assegurei a produção caseira durante anos! É preciso obter o fermento (que se assemelha a um grande cogumelo branco), colocá-lo no fundo de um frasco, se possível uma «garrafa» de vidro como para o vinagre, com um ou dois litros de leite... e depois, isso faz-se sozinho!

Adiciona-se de tempos a tempos leite fresco, esperando que fermente. Cayce tem razão: quando o leite está ainda fresco e, portanto, ligeiramente fermentado, o leite ribot tem um sabor picante extremamente tónico e refrescante. Mas se o deixarmos envelhecer, isto é, fermentar um pouco tempo de mais sem renovar o leite, ele torna-se alcoólico e muito menos digerível.

O problema do leite ribot é o de toda a criação de animais domésticos: alimenta-se, vigia-se – e quer ser amado... Qualquer ausência prolongada é vivida como um abandono, ou seja, a catástrofe!

Um dia em que tinha partido dez dias de férias, encontrei, ao regressar, o meu cogumelo tornado enorme (tinha devorado todo o leite!) – mas graças a Deus, estava ainda vivo. Dessa vez, pude salvá-lo alimentando-o de novo com leite fresco e boas palavras. E recomeçámos a jornada, ele e eu. Até às férias seguintes – as grandes, infelizmente! Não sabendo muito bem o que fazer dele na minha ausência, confiei o trabalhador a uma vizinha, com muitas recomendações. Infelizmente... Nada «bio», ela não tinha compreendido que era depositária de um objeto precioso. Partiu também de férias, de imprevisto, e um pouco tempo de mais. Eu própria, ocupada a mudar de casa com os meus três filhos e sobrecarregada, não tive tempo nem coragem de me pôr de novo em busca desta ave rara; e desde então, compro o meu leite ribot em leitaria bio, com a saudade do tempo em que o obtinha eu própria sem qualquer esforço, graças a um cogumelo de boa vontade!

Eis um caso de obesidade, onde Cayce precisa:

«LEITE RIBOT OCASIONALMENTE. MAS, CUIDADO PARA NÃO O CONSUMIR COM DEMASIADOS LEGUMES.» (Leitura 2096-1)

Na Bretanha, bebíamos o leite ribot com *galettes* de sarraceno – cereal completo (e outrora bio!). Aqui, para uma úlcera do duodeno e uma apendicite, é como na tradição bretã:

«Tome antes leite ribot com pão (de milho ou de trigo integral) esfarelado lá dentro.» (Leitura 481-4)

Ou ainda:

«AO JANTAR, TOME TAMBÉM LEITE RIBOT, SE ESTIVER FRESCO, OU ENTÃO LEITE FERMENTADO BÚLGARO. SERÁ EXCELENTE!» (Leitura 5682-2, para uma menina sofrendo de crises de asma.)

Eis outra prescrição, a um diabético:

«Tome imenso leite ribot ao mesmo tempo que as REFEIÇÕES, TODOS OS DIAS, COMPREENDE? DE PREFERÊNCIA, LEITE RIBOT FRESCO: CONTÉM ELEMENTOS ÚTEIS A INTRODUIR NO SEU SISTEMA INTESTINAL, DADO O SEU ESTADO DE saúde.» (Leitura 2040-1)

Em contrapartida, neste caso de artrite, o doente não deve tomar leite ribot com os seus crepes:

«Um POUCO DE LEITE RIBOT DE TEMPOS A TEMPOS, ENTRE AS REFEIÇÕES – não com elas!» (Leitura 932-1)

Para terminar, é interessante saber que, em caso de cancro, o leite ribot pode contribuir para o restabelecimento geral do organismo.

«Sobretudo, nada de grandes quantidades de carne! Por outro lado, beba mais leite ribot!» (Leitura 1967-1)

A todos os seus doentes atingidos pelo cancro, Cayce fará sempre esta mesma recomendação: nada de carne, substitua-a por um laticínio fermentado. O fetiche da carne mata-nos; como diz ainda a Dra. Kousmine:

«A comida espartana dos soldados gregos era sobretudo composta por figos, nozes, pão de cevada e queijo. A esta alimentação correspondeu uma resistência física e uma capacidade de esforços notáveis. Os Gregos ganharam guerras, enriqueceram e passaram a consumir muita carne. Os

soldados tornaram-se menos resistentes e foram vencidos pelos Romanos, que se alimentavam na época de pão de cevada, de milho-painço, de lentilhas e de azeite. Depois os Romanos sofreram a mesma evolução, tornaram-se fracos e foram vencidos pelos Bárbaros.»

Cativante resumo da História vista através da alimentação. Se as civilizações do sul da Europa comiam tradicionalmente mais queijo de cabra e de ovelha do que carne, há aqueles que nem sequer comem laticínios:

«Os camponeses japoneses do interior das terras são essencialmente vegetarianos. Só comem peixe uma ou duas vezes por mês. Não dispõem de produtos lácteos, mas substituem-nos por soja. A esta alimentação corresponde uma capacidade de esforço muscular desconhecida entre nós. Assim, "coolies" japoneses podem facilmente cobrir a correr quarenta quilómetros por dia durante três semanas consecutivas, alimentando-se de arroz, de papa de aveia triturada, de batatas, de castanhas e de raízes. No decurso de tal esforço, evitam a carne que os torna, dizem eles, menos ágeis. Certos "coolies" são capazes de correr 110 quilómetros em catorze horas e meia!»

Um estrangeiro ainda não naturalizado: o leite de soja

É inspirando-se no modelo oriental que alguns nutricionistas propuseram substituir o leite animal pelo leite de soja, e os queijos pelo tofu. Não tenho a certeza de que a ideia seja tão genial como alguns acreditam. Primeiro, porque não somos Orientais, e a soja não é (ou ainda não é verdadeiramente) uma planta da nossa terra. Ora, Cayce aconselha sempre a alimentar-se com o que cresce no solo onde se vive. Depois, porque o cultivo industrial da soja, a sua transformação e a sua comercialização, atualmente, privam-na dos seus trunfos naturais (vitaminas, oligoelementos...). Além disso, mesmo nas melhores condições:

«o leite DE SOJA NÃO É BEM-SUCEDIDO COM TODA A GENTE; SE NÃO FOR ASSIMILADO, PODE PROVOCAR REAÇÕES DIGESTIVAS QUE PESAM SOBRE O sistema cardíaco», diz Cayce. (Leitura 1206-6)

Numa leitura mais tardia dada para a mesma rapariga de catorze anos, Cayce insiste:

«O leite de soja, ou os produtos derivados da soja, seriam MUITO BONS PARA ESTE ORGANISMO. MAS NÃO ESPERE tudo deles!» (Leitura 1206-11)

Ora, a maioria das prescrições de leite de soja, nas leituras, são dadas para crianças – não para adultos:

«De manhã, de preferência leite de soja.» (Leitura 2153-2, para uma pequena epilética de doze anos.)

«É necessário leite de soja em vez de leite de vaca? — Para este organismo, seria muito bom.» (Leitura 1188-6, para um rapaz de oito anos.)

Encontrei apenas uma única leitura para um adulto:

«Deveria a doente beber leite de soja? — Isso depende muito das suas atividades. Se ela fizer EXERCÍCIO FÍSICO SUFICIENTE, SE NELE DESPENDER ENERGIA SUFICIENTE, [O LEITE DE SOJA] SERÁ MAIS FACILMENTE ASSIMILADO, portanto é bom. Caso contrário, se ela despende mais energia MENTAL DO QUE FÍSICA, NÃO SERÁ ASSIM TÃO BOM!» (Leitura 1158-18, para uma mulher de quarenta e oito anos.)

Vê-se por aqui que o entusiasmo pelo leite de soja não era partilhado por Cayce: não se deveria fazer dele sistematicamente um produto de substituição do leite. Uma outra leitura – mais uma vez dada para uma criança – mostra o pouco entusiasmo do querido Edgar por este alimento. E note-se que a soja do tempo de Cayce não era transgénica...

As natas frescas da Normandia

Existe no nosso país uma infinidade de receitas acompanhadas de natas frescas (molhos, sopas, purés, massas, sobremesas, etc.), que não têm equivalentes nos Estados Unidos; eis por que encontrei tão poucas leituras relativas ao uso das natas frescas.

Encontra-se, contudo, o caso da mãe de uma menina de treze anos gravemente atingida a nível digestivo:

«Seria melhor que a nossa pequena doente não comesse produtos lácteos – exceto manteiga e natas? E seria necessário substituí-los por leite de soja? — De momento, seria melhor para este organismo. Ao meio-dia, tome leite em pó, não leite FRESCO – E sobretudo não daquele que foi fervido. Eis por que não lhe aconselhamos os gelados.» (Leitura 461-1)

Se estes se chamam *ice-cream* («creme gelado» em português), é porque, na origem, continham natas frescas, etc. Àqueles que suportavam os laticínios, Cayce aconselhou-os:

«Dê-lhe, pois, gelados ou cremes gelados, isso fortificá-lo-á!» (Leitura 2299-13 para um rapaz de quatro anos muito anêmico.)

Na condição de o gelado ser realmente feito à base de verdadeiras natas frescas, o que se vê cada vez mais raramente! Um outro bebê, de três anos, com paludismo, precisa de um reconstituente:

«Dê-lhe uma comida fácil de assimilar. GELADOS E SORVETES SERÃO MUITO BONS PARA ELE.» (Leitura 402-1)

A uma jovem com prisão de ventre:

«Senhor Cayce, faça-me um regime a seguir! — Escolha antes alimentos que criem ALCALINIDADE NO SEU TUBO DIGESTIVO, DE FORMA GERAL. Atenção, não demasiados doces de uma só vez; nada mais DO QUE CREPES AO PEQUENO-ALMOÇO, COM XAROPES. À PARTE DISSO, EVITE AS SOBREMESAS DOCES – COM, CONTUDO, UMA TOLERÂNCIA PARA OS GELADOS – MAS COM moderação!» (Leitura 480-13)

Quando se pensa que os «cremes de beleza» eram, na origem, fabricados à base de natas frescas... E que a língua inglesa retomou o termo na indústria cosmética (*cold cream*). Com certeza que a vaca já não contribui para isso há muito tempo!

Nos Estados Unidos, conhece-se ainda a *whipped cream* («natas batidas»), garantia de ser totalmente sintética, como a manteiga que lhe servem nos hotéis, nos restaurantes e nos aviões. A composição indicada no rótulo anuncia um cocktail de gelificantes, corantes, conservantes, emulsionantes, antiaglomerantes, intensificadores de sabor, ou de «Deus-sabe-o-quê»... O importante é que seja branco e espumoso (e o mais doce possível). Infelizmente, esta falsificação também nos invade!

De acordo com as leituras, parece que os pacientes de Cayce consumiam, na maioria das vezes, as natas com o leite, sem as retirar:

«Para si, o leite deveria ser a sua principal BEBIDA, COM AS SUAS NATAS, E SE POSSÍVEL QUANDO ESTÁ TODO QUENTE A SAIR DA TETA DA VACA, LOGO QUE ACABA DE SER ORDENHADA, COMPREENDE! (...). ELE AJUDÁ-LO-Á A RECONSTRUIR o seu potencial energético.» (Leitura 4145-1)

Sendo as natas normalmente a matéria-prima da manteiga, penso que as suas indicações terapêuticas são próximas desta última. São, em todo o caso, muito mais digestas cruas do que cozinhadas.

A manteiga e a "filha da leiteira"

Expressão muito difundida para designar aqueles que querem consumir (sem pagar), casar-se para o melhor (e não para o pior), enfim, "levar a melhor" sem esforço.

Tive muita dificuldade em encontrar manteiga na América profunda. Nos aviões, serviam-me um produto estranho, assemelhando-se de longe à manteiga pela cor, mas cuja genealogia remontava muito claramente à família da margarina. Era infame para as papilas normandas (e certamente também para o estômago). Num dia de festa na Fundação Cayce, quis contribuir para o banquete trazendo uma tarte. Precisava, portanto, para fazer a massa quebrada, de manteiga, sal, água e farinha. Apenas a água estava *available*, ou seja, ao alcance da mão.

A farinha de trigo simples só existia na cooperativa bio; o sal vendido na cidade era o mais industrial possível, contendo imensos aditivos. Quanto à manteiga... ninguém a empregava mais, nem na mesa, nem na pastelaria (aquelas senhoras da A.R.E. compravam margarina e bases de tarte congeladas, já preparadas). Acabei por desencantar manteiga numa loja de «produtos estrangeiros especiais», o que me fez compreender que era um produto localmente pouco consumido, mesmo ao tempo de Edgar Cayce; eis por que as leituras que a mencionam são relativamente pouco numerosas.

«Por que é que tenho tanta dor nos ombros, em particular no direito? — Isso deve-se a uma falta de coordenação entre o SISTEMA NERVOSO E O SISTEMA DIGESTIVO, MAIS PRECISAMENTE O SISTEMA NERVOSO CENTRAL E O SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO. Eis a razão pela qual não digere AS GORDURAS E NÃO DEVERIA CONSUMI-LAS. CONTUDO, PODE ABRIR UMA EXCEÇÃO PARA A MANTEIGA, por vezes. É o tempero recomendado com os legumes.» (Leitura 3033-1)

Cayce estimava, nesses tempos abençoados em que se ignorava a «vaca louca», que, de todas as gorduras animais, a manteiga é a menos má:

«Nunca muitas gorduras ao mesmo tempo. Tempere OS SEUS LEGUMES COM MANTEIGA, E SERIA ATÉ AINDA MELHOR COZINHÁ-LOS EM PAPELOTES, DE FORMA A QUE COZAM NO SEU PRÓPRIO SUMO E NOS SEUS SAIS MINERAIS. Se OS COLOCAR NA ÁGUA, O QUE SE FAZ HABITUALMENTE, ESTES PRECIOSOS ELEMENTOS SERÃO PERDIDOS. COZINHE OS SEUS

LEGUMES APENAS ASSIM, SEM ÁGUA, ESTUFADOS, E TEMPERE-OS depois com manteiga (crua).» (Leitura 3095-1)

Já falei em várias obras deste cozinhado estufado, ou em papelote, princípio que se encontra também em Marrocos com as «tagines», onde os legumes cozem em lume muito brando no seu sumo, mantendo assim sais minerais e vitaminas. Todo o génio da cozinha francesa reside na grande variedade de gorduras que utiliza. Ora, elas são muito diferentes umas das outras no plano da saúde. Na Alsácia, é a gordura de porco, ou seja, a banha, enquanto no Sudoeste é a gordura de ganso (ou de pato). No Sul, temos o divino azeite, cujas virtudes Cayce não cessa de louvar.

Noutras regiões (Saboia, Dordogne, etc.), vende-se óleo de noz artesanal nos mercados. O óleo de avelã também se faz, tal como o óleo de linhaça no Norte. Mas foram os Normandos que ganharam: as natas frescas e a manteiga de Isigny fazem autoridade em todo o Hexágono! Batidos, contudo, pelos Bretões no que toca à manteiga salgada (espanto-me sempre, na Suíça, que a manteiga não tenha aquele toquezinho de sabor a maresia que lhe dá todo o gosto...). Enfim, também cultivamos girassol para o seu óleo e fabricamos óleo de grainha de uva. Edgar Cayce aprova todos estes óleos vegetais, na condição de os consumir crus. Por outro lado, mantém-se sempre bastante severo quanto ao uso das gorduras animais – com exceção da manteiga crua, para a qual é indulgente (na condição de não se abusar):

«À noite, se for a hora do jantar, coma legumes BEM COZINHADOS, O QUE NÃO QUER DIZER COZINHADOS NUMA GORDURA OU COM UMA GORDURA... MAS COZINHADOS NO SEU PRÓPRIO SUMO, AO VAPOR OU EM PAPELOTE. TEMPERARÁ DEPOIS COM MANTEIGA – MAS SOBRETUDO NÃO COM TOUCINHO NEM COM QUALQUER ESPÉCIE DE CARNE, NEM GORDURA COZINHADA.»

Nada de salada de chicória com pedacinhos de toucinho para a consulente 844!

«O que é que me dá estas nevralgias nas omoplatas, no lado direito da coluna vertebral? — É de origem digestiva. É PRECISO TOMAR POUCAS GORDURAS, NÃO DEMASIADA MANTEIGA, NEM PRODUTOS LÁCTEOS.» (Leitura 1770-7, para alguém que não assimila a comida.)

Alguns dos meus leitores e leitoras espantam-se ao ver Cayce aconselhar a manteiga a vários dos seus doentes. Mas é preciso situarmo-nos no

contexto da época e dessas civilizações anglo-saxónicas que acabaram por impor ao mundo inteiro o seu código alimentar (com as doenças que dele derivam!). Ora, a América do Norte fazia (e ainda faz) um uso muito grande do porco, de onde se retira o toucinho e a banha. Os doentes de Cayce consumiam provavelmente muito toucinho (*bacon*), pois ele não para de os avisar contra estas gorduras muito pesadas de digerir – e tenta sugerir a manteiga para as substituir... Um mal menor!

Os óleos vegetais em uso no nosso país, na Europa alpina e meridional, mal eram acessíveis aos doentes americanos de Cayce: óleos de noz, de avelã, de girassol, de azeitona, de linhaça, de amêndoa, etc. Teria sido impossível para muitos deles obter estes óleos, sobretudo virgens e de primeira pressão a frio — exceto o óleo de amendoim, planta cultivada no sul dos Estados Unidos. Cayce, realista, vai direto à menos má das gorduras de que os seus doentes dispunham. É preferível que a consulente 3033, que tem certamente o hábito de comer *bacon* frito ao pequeno-almoço, o substitua por uma noz de manteiga crua sobre os seus legumes!

Pois, em todas as leituras onde Cayce prescreve manteiga, ele entende que esta seja crua – e em quantidade muito pequena. E visto que uma das leituras acima (nº 3095) foi dada para um caso de esclerose múltipla, mencionemos a teoria do Dr. Maschi sobre esta doença: ela seria a consequência de uma série de agressões da vida moderna contra o sistema nervoso; os doentes atingidos por esclerose múltipla são, em particular, vítimas da poluição elétrica, devida a uma vida demasiado afastada da Natureza: roupas de nylon, meias demasiado isolantes, alcatifas de fibras sintéticas, vizinhança de linhas de alta tensão ou de aparelhos eletrodomésticos eletricamente poluentes...

Os queijos

Que não me acusem de «antiamericanismo primário»: todos os que viveram nos Estados Unidos puderam constatar que o queijo não estava no génio local. Vi bem em Nova Iorque e em Washington lojas de «produtos exóticos», onde os Europeus podiam encontrar – a preço de ouro – alguns queijos chegados no último metro.

Na América profunda, aquela onde eu habitava, amigos compassivos tiveram a bondade de me levar muito longe, de carro, a um supermercado especializado em produtos estrangeiros. Havia ali «fetta» (conhecida localmente devido à importante comunidade grega implantada nos Estados

Unidos), «Swiss cheese» (gruyère cortado em fatias pré-embaladas), cheddar inglês, gouda holandês e, finalmente, UM camembert francês (o «La Fayette», rótulo adaptado ao consumidor local!) e era tudo. O meu ar dececionado espantou muito os meus amigos: «Você queria queijo, aqui está ele! O que é que quer mais?» Como dizer-lhes que o seu «Swiss cheese» tinha um gosto de sabão, o seu camembert um gosto de cartão, o seu gouda um gosto de algodão e o seu cheddar um gosto de rim...

Em desespero de causa, ia abastecer-me de leite de cabra na cooperativa bio da cidade para poder fabricar eu própria os meus queijos. Ao leite posto a coalhar ao sol, e escorrido num passador de plástico fabricado por mim, adicionava sal, ervas, especiarias, etc., de modo que conseguia – quase – fabricar um queijinho de cabra caseiro!

Tudo isto para vos dizer que não se pode esperar de Cayce um discurso realmente completo e performante sobre os queijos! Edgar Cayce adaptava-se à procura; ele curava as pessoas do seu país, às quais falava a linguagem da cultura deles e nada mais.

Eis uma mulher de trinta e sete anos com obesidade (num tempo em que esta não se tinha tornado um flagelo nacional):

«Não coma demasiados queijos, seja de que espécie for (...). E isto até que ESTEJA curada DESTE DESEQUILÍBRIO HORMONAL QUE A FEZ AUMENTAR DE peso.» (Leitura 2988-1)

Mas, a uma senhora de sessenta e seis anos, anémica e sofrendo de nefrite, ouve-se dizer o contrário:

«Uma grande quantidade de gorduras é indigesta para O SEU ORGANISMO. VÊ BEM QUE TEM DIFICULDADE EM DIGERIR AS GORDURAS! AS ÚNICAS QUE PODE permitir-se são os queijos.» (Leitura 1409-9)

Contudo, Cayce não faz a distinção que nós fazemos entre queijo gordo e queijo magro, precisamente devido à pouca escolha de que dispõe a sua consulente nos Estados Unidos.

Eis um outro caso, o de uma diabética: «Não misture batatas e queijo! Que nunca estejam juntos na mesma refeição.» (Leitura 3166-1)

... Azar o do *gratin dauphinois*! Parece que, em geral, «os queijos, consumidos com proteínas, podem produzir fermentações prejudiciais.» (Leitura 1158-3)

Ora, as batatas mencionadas acima são, de facto, proteínas vegetais; proteínas, ainda assim, como qualquer farináceo.

Eis outra doente que, por sua vez, sofre de prisão de ventre crónica (e o queijo é tudo menos... laxante!): «Ao mudar o seu regime, eliminará melhor. Seja um pouco coerente na sua alimentação: não demasiados féculentos, por exemplo esparguete com queijo. Embora o QUEIJO, ESSE, POSSA CONSUMIR COM MODERAÇÃO, se se tratar de creme de cheddar.» (Leitura 459-11)

Dois homens, de cerca de cinquenta anos, sofrendo ambos de desequilíbrios glandulares, perguntam: «Devo comer queijo? — Ah, não! O queijo (para si) é tabu!» (Leitura 3276-1)

«Evite as combinações de queijo com féculentos, POR EXEMPLO MACARRÃO COM QUEIJO. TOME-OS separadamente, de vez em quando, mas não uns com os outros. Jamais grandes quantidades de gorduras, de qualquer modo.» (Leitura 2020-1)

Os dois pratos italianos mencionados acima — macarrão e esparguete com queijo — contêm muitos outros ingredientes: especiarias, azeite, tomates, farinha (para o molho), toucinho, presunto, etc. Trata-se de pratos completos bastante elaborados, muito nutritivos, e que variam na sua composição de uma região para outra em Itália. Tudo depende, portanto, do que se põe lá dentro. Claro que um bom prato de esparguete convida à sesta. *Ma chère?*...

Ainda um caso de prisão de ventre associada a problemas circulatórios: «Evite misturar grandes quantidades de queijo COM PÃO E DOCES, MAS TENHA ANTES CUIDADO EM RESPEITAR A PROPORÇÃO DE 20% DE ALIMENTOS ÁCIDOS contra 80% de alimentos alcalinos.» (Leitura 1315-6)

***Caillebotte* e leite coalhado**

Tendo em conta as reservas gerais emitidas acima sobre o leite de vaca, e as intolerâncias ao leite em geral, Cayce recomenda, no entanto, o coalhado a vários dos seus doentes (as leituras não dizem se se trata de leite de cabra, de égua, de ovelha ou de vaca).

Na tradição francesa, chamava-se «*caillebotte*» ao prato de leite coalhado — doce ou não. Fazia-se coalhar o leite com três tipos de plantas, à escolha conforme as regiões:

- As flores de «coalha-leite» (ou «*gaillet*») na Auvérnia;

- As flores de cardo selvagem nas regiões atlânticas;
- Os ramos de figueira no Sul.

As flores de uma ou de outra das duas primeiras plantas eram colocadas em leite quente (a arrefecer após a ebulição, ou em fase de aquecimento). Agitavam-se constantemente até que o leite «prendesse». Quanto ao ramo de figueira, este devia ser fendido em quatro e utilizado para mexer o leite quente.

Na versão americana («*junket*» nos textos de Cayce), adiciona-se gelatina ao leite para o fazer prender, e açúcar — a primeira ajudando muito a fazer digerir o último. O problema da gelatina é que ela já não é o que era no tempo de Cayce. Hoje em dia, o pacote de gelatina que compra na mercearia contém corantes, aspartame (ver acima) e diversos aditivos, sem contar com os pesticidas e antibióticos que o animal possa ter armazenado nos seus ossos ou cartilagem. E — a cereja no topo do bolo! — os especialistas perguntam-se inclusive se o prião da «vaca louca» não se encontraria também na gelatina fabricada a partir do animal doente... Pode-se fazer a gelatina em casa cozinhando longamente espinhas e cartilagens (de peixe), ossos e cartilagens (de ave ou de mamífero). Ao deixar arrefecer o caldo, a geleia forma-se por si mesma. Mas a questão é saber se o animal de onde provém era saudável, como acabámos de dizer.

Assim, todas as leituras de Edgar Cayce relativas à gelatina devem ser tomadas com prudência: «Se tiver vontade de leite coalhado, se tiver apetite, pode tomá-lo, bem como qualquer alimento À base de gelatina.» (Leitura 1885-1, para um doente dos rins e do fígado.)

Contudo, não se deve exagerar no açúcar adicionado a esta sobremesa: «LEITE COALHADO, SIM, NA CONDIÇÃO DE NÃO LÁ COLOCAR DEMASIADO AÇÚCAR, HEIN? E AÇÚCAR DE BETERRABA EM VEZ de açúcar de cana.» (Leitura 4281-6, para uma menina de seis anos, que sofre de desordens intestinais após o paludismo.)

Veremos no capítulo seguinte os inconvenientes do açúcar. Para muita gente, seria melhor tomar o leite coalhado salgado (com ervas finas, por exemplo, com pimenta, cominho e paprica). A um senhor idoso com cancro, Cayce aconselha: «No seu regime, dê o maior lugar aos ALIMENTOS LÍQUIDOS E SEMILÍQUIDOS. Na PRÓXIMA SEMANA, OU NOS PRÓXIMOS DEZ DIAS, PODERÁ TOMAR LEITE coalhado.» (Leitura 1263-1)

Como a maioria das doenças, o cancro instala-se na sequência de erros alimentares. Cayce prescreve, portanto, aos seus doentes um regime que favoreça o trabalho de eliminação do sistema digestivo. Os doentes estão enfraquecidos, é preciso facilitar-lhes a digestão não impondo um grande trabalho aos mecanismos digestivos — o que permite aos intestinos repousar. Os líquidos, os pratos quentes, os alimentos já fermentados e não muito gordos são, portanto, mais fáceis de assimilar por um organismo enfraquecido: «No seu regime, tenha cuidado em consumir a MAIOR PARTE DO TEMPO ALIMENTOS QUE SE PODERIA CHAMAR PRÉ-DIGERIDOS! O COALHADO E OUTROS LEITES FERMENTADOS DESTE GÉNERO SÃO-LHE RECOMENDADOS PRIORITARIAMENTE.» (Leitura 895-1, para uma doente idosa e anémica.)

O nosso sistema digestivo é uma máquina maravilhosa, muito complexa. Se um dos órgãos, uma das engrenagens começa a cansar-se por sobrecarga de trabalho, faz greve... A greve clássica é a dos intestinos que se bloqueiam: um estado de prisão de ventre que pode ir até ao caso extremo, a oclusão intestinal. É preciso, pois, estimular esta fábrica cansada, trazer-lhe energia para se auto-limpar.

O mesmo paciente, embora jovem (quarenta e cinco anos), sofre de uma úlcera de estômago: protesto de um órgão que já não pode com os excessos de acidez que o seu proprietário lhe impõe. Cayce aconselha: «Consuma apenas alimentos que estimulem os ÓRGÃOS DO SEU SISTEMA DIGESTIVO DOENTE. ENTRE OUTROS, PODE TOMAR LEITE COALHADO, QUE APOIARÁ A AÇÃO do fígado para superar estas desordens.» (Leitura 4705-5)

Para uma jovem com prisão de ventre e anémica: «Na sua alimentação, precisa de alimentos ESTIMULANTES. OCASIONALMENTE, TOME LEITE COALHADO, PARA VARIAR, E POR AÍ ESTIMULAR A AÇÃO DESTA PARTE DO SISTEMA DIGESTIVO; AÍ, É PRECISO QUE OS ÓRGÃOS POSSAM FINALMENTE ASSIMILAR A COMIDA. É ASSIM QUE recuperará as suas forças.» (Leitura 5714-2)

Nunca tente fazer leite coalhado com leite homogeneizado, U.H.T., aromatizado, magro, etc. O coalhado obtido com estes leites de supermercado exala, em geral, um odor infame. Tome apenas leite cru e bio. Verta-o numa tigela de barro ou de vidro, que cobre e deixa ao ar alguns dias: o leite coalha sozinho, ao abrigo da sua cobertura de nata loira. Coloque algumas horas no frigorífico e consuma-o fresco.

A Dra. Kousmine vai ainda mais longe e pensa, como o Pr. Lombardi, que «o cancro, a poliartrite crónica evolutiva (...) e a esclerose múltipla são três doenças degenerativas (...) que são doenças irmãs», atacando indivíduos que têm um passado familiar e pessoal semelhante. «Tudo se passa como se, submetidos a uma mesma ação deletéria, cada doença escolhesse o seu modo de reação e lhe permanecesse fiel, sendo a combinação de duas destas afeições num mesmo sujeito (pelo menos na sua forma grave) excecional (...). Estas três doenças respondem de forma análoga e benéfica a um mesmo tratamento de base.»

4. TUDO AÇÚCAR, TUDO MEL

As sobremesas? Por outras palavras, o assassino à sua mesa[80]! A maioria das leituras aconselha a limitar o seu uso. Abaixo, portanto, os *petits fours*, o «algodão-doce» e a «pêra Belle-Hélène»... Há quem não se console com isto (eu faço parte do clube). A Volta à França gastronómica incluía algumas etapas de doçura: as *bêtises de Cambrai*, os *calissons d'Aix-en-Provence*, o *nougat de Montélimar* e a tarte de ameixas da Alsácia. Era o charme desatualizado da velha França.

Atualmente, chocolateiros e confeitheiros sobrevivem à crise. Será porque o crime compensa? Os sucro-dólares serão tão sujos como os narco-dólares? Já temos a guerra biológica, a guerra química, a guerra meteorológica; será preciso acrescentar-lhe a guerra gastronómica? E passar completamente sem açúcar? Outras tantas questões-chave a que Cayce já tinha respondido no seu tempo... As suas respostas ainda são atuais?

Os "beberrões" de açúcar

Enfrentemos com coragem as leituras, por vezes perturbadoras, de Cayce sobre a questão.

A primeira censura que faz aos açúcares é que estes libertam álcool ao decomporem-se na máquina de digerir. Ora, o álcool, se é um estimulante em pequenas doses, pode ser extremamente tóxico se esta máquina digestiva funcionar mal. Os bloqueios agravam-se e os resíduos acumulam-se — resultando, com toda a certeza, na doença. Eis o caso de uma mulher obesa (estamos em 1937, ainda não há muitas nessa época nos Estados Unidos):

«Nunca combine nenhum farináceo com açúcares. Nunca tome alimentos que se transformem em álcool no seu sistema digestivo. Não falamos aqui dos “vinhos e espirituosos”, mas dos açúcares. Estes últimos,

misturados com certos farináceos, provocam no tubo digestivo uma fermentação alcoólica. E é precisamente isso que a faz engordar!» (Leitura 1125-2)

É que os farináceos, também eles, contêm hidratos de carbono que libertam álcool. Se este é responsável, claro, por uma parte dos casos de obesidade, os farináceos e os açúcares também o são. O álcool é um tóxico para o fígado, e são cada vez mais raros os indivíduos saudáveis (de antes da guerra!) cujo fígado possa digerir tudo sem problemas. É preciso saber que existem dois tipos de açúcares.

- **Os açúcares complexos** (hidratos de carbono) «de absorção lenta» encontram-se nos frutos, nos cereais, nas leguminosas, nas nozes. Digerem-se com bastante facilidade porque, na sua apresentação natural, são acompanhados de oligoelementos, vitaminas, água e fibras.

- **O segundo tipo** são os hóspedes perigosos, chamados «açúcares de absorção rápida». Trata-se dos açúcares refinados, «desses hidratos de carbono que os tratamentos industriais despojaram do seu cortejo de vitaminas, de oligoelementos... Estes hidratos de carbono, extraídos dos vegetais por processos industriais (cada vez mais perversos!), são absorvidos demasiado depressa pelo aparelho digestivo, o que cria um desequilíbrio brutal na química dos nossos órgãos.» É contra estes, inimigos insidiosos da saúde, que Cayce luta leitura após leitura.

«Uma das causas atuais da obesidade é o sobreconsumo de açúcares. O açúcar é um irritante do estômago e uma causa de fermentação intestinal. É reconhecido como uma das causas essenciais da obesidade, a causa maior da cárie dentária, etc. Além disso, existe uma ligação estreita entre o consumo de açúcar e as infeções estafilocócicas», diz o Pr. Henri Joyeux.

Segundo este autor, «o consumo excessivo de açúcares de absorção rápida favorece igualmente o aparecimento de cancro». É também a opinião de Cayce — para quem o principal inconveniente dos açúcares (sobretudo de absorção rápida) é fermentarem no tubo digestivo, produzindo álcool, cujo excesso é desastroso. Eis o que diz a um canceroso:

«Desconfie de qualquer alimento que contenha álcool.» (Leitura 2097-1)

Não se trata tanto da... "divina garrafa", mas sim dessas mortíferas doçarias.

«Evite os alimentos que produzem álcool. NÃO QUEREMOS TANTO FALAR AQUI DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS PROPRIAMENTE DITAS, MAS DESSES ALIMENTOS QUE CRIAM UMA REAÇÃO ALCOÓLICA NO TUBO DIGESTIVO, OU SEJA, os rebuçados.» (Leitura 1985-1)

«Não misture demasiado os farináceos com outros ALIMENTOS QUE PRODUZEM UMA REAÇÃO ALCOÓLICA, COMO, POR EXEMPLO, OS REBUÇADOS COM QUALQUER FÉCULA: ISSO DÁ UMA FERMENTAÇÃO ALCOÓLICA NO SISTEMA digestivo. E é isso que o destrói!» (Leitura 1315-7, para uma reumática.)

«Mas, esteja pois atento ao seu regime! Se certos alimentos passam bem, há outros que deveria DEIXAR DE LADO: AS DOÇARIAS EM EXCESSO, POR EXEMPLO, E TUDO O QUE PRODUZ ÁLCOOL COMO AS MISTURAS COM o pão branco ou as sobremesas.» (Leitura 1308-1, para um homem de cinquenta e seis anos, frágil dos rins.)

Ah, a embriaguez das tartes de maçã... Quanto aos rebuçados, transformam-se em aperitivo nas autoestradas digestivas: e não é o que há de melhor para a circulação do trânsito alimentar!

Açúcar de cana ou açúcar de beterraba?

«Atenção, não abuse dos doces, como já lhe foi dito! O mel, claro, é permitido; ou ainda as pastelarias feitas com açúcar mascavado. Mas sobretudo nada de açúcar branco de cana, se insistir absolutamente em tomar açúcar!» (Leitura 849-55, para um adulto com prisão de ventre e artrite... o que muitas vezes anda junto!)

Inúmeros trabalhos de investigação sobre a nocividade do açúcar foram realizados no nosso país. E isto não é de hoje.

Robert J. Courtine escrevia em 1969 no seu livro: «O consumidor prefere (e paga mais caro) o açúcar mascavado porque... é de cana. Ora, importa antes de mais precisar que pode haver açúcar de beterraba mascavado, e que pode existir açúcar de cana branco. O açúcar mascavado, não refinado, quase não contém mais sais minerais e vitaminas do que o açúcar refinado, mas contém, pelo contrário, impurezas indesejáveis (bactérias, substâncias orgânicas). O açúcar branco, isto é, refinado, é

sacarose quase pura (99,8%). Foi acerca dele que o Dr. Carton pôde escrever que era um “alimento morto”. Não foi o único detractor do açúcar industrial. (...) O Dr. Banting (que descobriu a insulina) considera-o um alimento perigoso. Estamos longe da propaganda oficial ou “quase oficial”. »

O açúcar branco, venha ele de onde vier, vale o mesmo que o pão branco ou o arroz branco: não vale nada! Foi precisamente isso que demonstraram os estudos citados mais acima. A opinião, corrente entre nós, é a de que o açúcar de cana é melhor. Segundo Cayce, isso não é de toda verdade.

Durante muito tempo, eu próprio comprei açúcar de cana, mas era mascavado, isto é, um pouco menos refinado do que o branco (venha ele de onde vier). Trata-se de misturar duas questões: a origem vegetal do açúcar e o grau de refinação. O açúcar branco, de beterraba, de cana ou de outra coisa, é expurgado de todos os oligoelementos minerais interessantes. Experiências muito conhecidas, realizadas em escolas na Suíça, concluíram pela forte nocividade do açúcar branco, comparado com o mascavado ou o castanho (em particular, as cáries dentárias apareciam com maior frequência nos infelizes alunos empanturrados de açúcar branco!). Cayce declara, portanto, guerra a este: « Nada de doces em grandes quantidades, e com pão branco! No seu caso, carnes e açúcares não devem ser tomados juntos na mesma refeição. Não é tanto o que come, mas as combinações alimentares que o destroem! Tenha, pois, atenção! » (Leitura 1151-2).

Por outras palavras, pão branco (ou farinha branca) mais açúcar branco é totalmente errado! Os melhores especialistas actuais são perfeitamente da mesma opinião. Contudo, no tempo de Cayce, quando os seus pacientes tinham de escolher entre açúcar branco de beterraba e açúcar branco de cana, era sempre este último que ele desaconselhava. Por exemplo, eis uma rapariga de catorze anos que chupa um pouco demasiados rebuçados, para satisfação dos pais. Estes perguntam a Cayce: « Ela come um pouco doces a mais, ou não come o suficiente? Neste momento, está tudo bem. Mas, como já dissemos, não a deixem criar o hábito dos doces de forma permanente. Quer seja na sua cabeça ou na realidade, isso não é bom; há precauções a tomar para o evitar, em particular ao nível do seu meio envolvente! Mas, se lhe derem rebuçados, prefiram os que são fabricados com açúcar de beterraba – em vez de açúcar de cana. » (Leitura 1206-11).

Os meus leitores encontrarão facilmente no comércio e nos mercados açúcares mais ou menos castanhos (de cana ou de beterraba), que ainda contêm elementos nutritivos favoráveis à digestão. Existem também açúcares de fruta (por exemplo, o « poiré », deliciosa especialidade belga), açúcar de uva, açúcar de trigo, xarope de ácer, etc., bem como os méis (ver mais adiante). Mas todos, sejam quais forem, tornam-se tóxicos se forem demasiado refinados.

O xarope de ácer – o mais belo emblema da gastronomia canadiana – na sua bela veste âmbar seria, em princípio, o que há de melhor. Conserva os oligoelementos da seiva da árvore e, por isso, provoca menos fermentações ácidas do que os outros açúcares. Só que, do princípio à realidade atual... vai um mundo: na opinião dos próprios canadianos, muitos xaropes de ácer estão hoje desnaturados pelos produtores. Os processos de extração e de conservação industrializaram-se, e alguns xaropes contêm aditivos que nada devem ao ácer. Contudo, ainda se encontram xaropes de ácer naturais, que não foram misturados com açúcares industriais nem a cor ajustada artificialmente (leia bem os rótulos e dirija-se a um distribuidor « bio » sério).

« Consuma todos os açúcares que o seu organismo puder assimilar, desde que em pequenas quantidades. Seria ainda melhor se os tomasse sob a forma de cereais ou de fruta, isto é, açúcares no seu contexto natural, em vez de adicionados aos alimentos. Ocasionalmente, se gostar, pode comer bolos de arroz ou bolachas de trigo-sarraceno, que temperará apenas com manteiga e xarope de ácer, de preferência a qualquer outro açúcar. Essa seria a melhor forma, no seu caso, de consumir açúcar, em vez de se empanturrar com toneladas de bolos! » (Leitura 3535-1, para um jovem muito anémico).

« Um açúcar natural como o xarope de ácer é mau para mim? Pode tomá-lo, com moderação e cedo de manhã. » (Leitura 1377-3).

Os grandes desportistas precisam de açúcar? Diz-se que sim... Se tudo é, segundo Cayce, uma questão de equilíbrio entre acidez e alcalinidade, o exercício físico reduz os excessos de acidez e queima os resíduos. Os desportistas podem, portanto, permitir-se alguns doces a mais: « Não demasiados doces para si... mas ainda assim o suficiente para lhe fornecer a energia de que precisa. Isso depende do seu nível de atividade física. » (Leitura 877-16, a um rapaz que se mexia muito).

O açúcar é o inimigo do civilizado? Os sedentários devem, pois, escolher: ou fazer exercício... ou diminuir a sua ração de açúcar (ou por vezes ambas

as coisas). A vida de « civilizado » nas grandes cidades ocidentais não nos ajuda: movemo-nos pouco e respiramos mal! « Para começar, nada de excessos de doces. Nada de demasiado doce; isso agravaria a sua asma ao sobrecarregar os seus rins, compreende? » (Leitura 90-1).

E um segundo caso de asma: « Quanto ao seu regime, seja um pouco mais atento ao que há no seu prato! Limite, pois, os doces: eles actuam sobre as suas mucosas congestionadas, ao nível das costas, dos brônquios e da traqueia; é isso que cria uma pressão local (daí as crises de asma). » (Leitura 861-1).

« Você, que sofre de perturbações do pâncreas, tenha cuidado para não consumir açúcar em excesso nos seus menus! » (Leitura 2577-1, para um doente de cinquenta e um anos atingido por blefarite, isto é, uma inflamação das pálpebras ligada a desordens digestivas).

« Açúcares, pode consumi-los em quantidades muito pequenas; atenção, nada de excessos! Não demasiadas doçuras, de qualquer espécie, senão vai provocar um excesso de fermentações que terá dificuldade em eliminar! » (Leitura 757-4, para uma pessoa que sofria de um desequilíbrio hormonal).

E porque é que o açúcar é uma droga para aqueles que já não conseguem passar sem ele? « Porque é que só penso em doces? É por causa de um desequilíbrio da tiroide. » (Leitura 2336-1).

Vários médicos que conheço consideram que o número de desequilíbrios da tiroide aumentou na Europa desde Tchernobyl – sobretudo entre as mulheres. Em França, é a metade Este do nosso país que parece ser a mais afetada. Estão em curso trabalhos científicos que explicariam esta inquietante progressão das afeções tiroideias.

Os edulcorantes: atenção, são ainda piores! Para aqueles que tentam corajosamente limitar a sua dose de veneno quotidiano, tentou-se substituí-la por « edulcorantes », que têm o aspeto, mas não a canção, isto é, o sabor do açúcar sem os seus inconvenientes. Ora, a maioria é suspeita.

O mais antigo destes edulcorantes é a sacarina (sulfimida benzóica). Já vimos Cayce condenar um dos seus primos, o « E 211 » ou « benzoato de sódio ». Segundo Antoine Roig, « todos os produtos da família benzóica levantam problemas toxicológicos. São responsáveis por acidentes alérgicos comparáveis aos dos corantes. » « O tipo por excelência dos edulcorantes de

síntese é a sacarose vendida sob diversos nomes. Não é um açúcar (...). Os diabéticos deveriam abster-se dela », diz também o Prof. Robert Tocquet.

Outro edulcorante, o ciclamato, « utilizado como edulcorante por volta de 1951, foi retirado da lista das substâncias sem perigo para a alimentação humana, em 1969, pela F.D.A. (Food and Drugs Administration) », afirma ainda o Prof. Joyeux. Descobriu-se que provocava malformações no feto e dava origem a monstros.

Estes dois edulcorantes, sacarina e ciclamato, são hoje considerados cancerígenos. O Prof. Tocquet acrescenta: « Os trabalhos recentes de Bernier no plano digestivo, de Boudème e de Gounelle sobre o crescimento e a descendência do rato confirmaram esta conclusão. Além disso, uma patologista britânica, a Dra. Ruth Marion Hicks, mostrou que 50 por cento dos animais de experiência contraíam cânceros da bexiga após terem absorvido durante cerca de duas semanas ciclamatos; só recentemente se alinharam com a posição dos Franceses que, esses, nunca os autorizaram nos alimentos[88]. »

Dois edulcorantes foram introduzidos mais recentemente, o acesulfame potássico e o aspartame. O aspartame ou Nutrasweet (ou Canderel) é utilizado por toda a parte, « nos cereais prontos a consumir ao pequeno-almoço, nas gelatinas, nos iogurtes e queijos frescos, nas preparações instantâneas à base de café e de cacau, nos pudins e nos flans, nas coberturas para bolos, etc. », afirma o professor Joyeux. Ora, vimos que o aspartame se revelou um produto dos mais tóxicos. Sabe-se que a Coca-Cola contém 550 mg de aspartame por litro!

« Quanto ao acesulfame potássico (dióxido de oxatiarinona), o Comité Científico da C.E.E. (Comunidade Económica Europeia) só o autoriza na dose diária de 9 mg por quilo de peso corporal... enquanto a F.D.A. (Food and Drugs Administration) americana (muito mais optimista...) autoriza 15 mg. »

Os edulcorantes já existiam no tempo de Cayce. A leitura mais antiga — sobre a sacarina! — data de 1931:

« À noite, pode tomar os doces habituais, desde que não sejam à base de açúcar de CANA. Também PODE TOMAR SACARINA. »
(Leitura 1225-1)

Porque é que Cayce a autoriza? É que, provavelmente, nessa época, a sacarina era menos tóxica do que hoje.

Outra leitura, para um caso de tumor:

« Que dose de doces me é permitido tomar?

Se FOR À BASE DE SACARINA, TANTO QUANTO QUISER. HÁ PERÍODOS EM QUE SENTE ESSA NECESSIDADE, MAS SOBRETUDO NÃO TOME O QUE FOR À BASE DE açúcar de cana. »

(Leitura 889-1)

Última leitura, dada em 1941:

« O açúcar de beterraba é preferível ao de cana. Mas, para si, o que é preferível é a sacarina. »

(Leitura 1963-2)

Porque esta indulgência? Primeira explicação: a sacarina já não é, hoje, o que era no tempo de Cayce. O método utilizado para sintetizar a sacarina evoluiu — não para melhor, ao que parece: conseguiu-se eliminar todas as impurezas, o que faz dela hoje um alimento morto, exatamente como o açúcar branco. Noutros livros sobre as prescrições de Edgar Cayce, eu tinha anotado que muitos produtos e medicamentos que ele recomendava no seu tempo tinham mudado: a fórmula já não era exatamente a mesma. Foram integrados corantes e aditivos, o que alterava a qualidade do produto. Penso que sucede o mesmo com a sacarina. Sob o mesmo nome, trata-se de outra fórmula.

De qualquer forma, nos Estados Unidos, tomou-se consciência dos perigos da sacarina, pois « nas latas metálicas de Diet Coke (Coca-Cola) está escrito: **“Este produto contém sacarina, que foi considerada como causadora de cancro em animais de laboratório. A utilização deste produto pode ser prejudicial para a sua saúde.”**»

Evidentemente, os testes em animais de laboratório são um horror — que conduz insensivelmente aos testes em seres humanos (sim...). Há já algum tempo que vejo circular informações sobre experiências efetuadas em humanos, sem que estes o saibam, nos Estados Unidos! Estas experiências são tanto mais inúteis quanto poderiam ser substituídas, em todos os casos, por testes « in vitro » — e para aprender o quê? Coisas que já se sabiam, ou de que se desconfiava... Será realmente uma surpresa saber que os edulcorantes são tóxicos? O corpo médico já o sabia — mas os industriais não tinham vontade de perder um mercado lucrativo. Continuam alegremente (e apesar dos testes) a envenenar o consumidor...

Voltando a Cayce, só encontrei estas três leituras a autorizar a sacarina, num espírito de « menor mal » — isto é, dirigidas a doentes tão desequilibrados que, cortando-lhes de repente qualquer doce, se corria o risco de os perturbar ainda mais. A sacarina de então permitia, provisoriamente e sem perigo, reduzir os açúcares. É no mesmo espírito que Cayce, embora oposto ao consumo de carne, a autorizava de vez em quando. A desintoxicação só pode ser progressiva — a menos de um milagre. Cayce estabelece etapas para os seus doentes. É-lhe impossível pedir aos seus contemporâneos que eliminem de um só golpe o chocolate, as filhoses, os rebuçados, o toucinho frito, as costeletas de porco, o café com leite, a cerveja, o uísque, os cigarros... Cayce contentou-se sabiamente em acudir ao mais urgente, eliminando o mais tóxico.

O chocolate nem sempre é o amigo que se julga.

Será um inimigo ainda mais insidioso do que os rebuçados? A uma senhora de cinquenta e quatro anos, que tratava as suas maleitas à custa de trufas, Cayce ordena:

« Doces de vez em quando, sim, mas não demasiado chocolate! »
(Leitura 3098-1)

Maleitas, aliás, atravessam-se em todas as idades; assim prescreve ele a uma adolescente de treze anos, eternamente enxaquecosa e com prisão de ventre:

« Atenção ao excesso de doces; evite particularmente o chocolate! »
(Leitura 3326-1)

« Senhor Cayce, é mau para mim e para o meu futuro bebé comer chocolate dietético?

Sim, dietéticos ou não, todos os chocolates contêm OS MESMOS ELEMENTOS INDIGESTOS PARA SI! DIFICULTAM O TRABALHO DOS SUCOS GÁSTRICOS, ESPECIALMENTE AO NÍVEL DO DUODENO. »
(Leitura 808-3)

Depois de uma gripe:

« Não coma demasiados farináceos, em particular CHOCOLATE — VISTO A FORMA COMO É FABRICADO HOJE EM DIA! E atenção, evite também as águas gaseificadas! »
(Leitura 3622-1)

A leitura data de 1944; é de crer que já nessa época, tendo a fabricação do chocolate deixado de ser artesanal, este continha numerosos aditivos indigestos — ou francamente tóxicos. O chocolate vive da sua reputação de fortificante, muitas vezes usurpada! No primeiro dia da minha chegada à Suíça, atirei-me a ele: vendia-se por toda a parte, e em caixas encantadoras. Impossível resistir. Esta orgia deixou-me doente ao ponto de me curar para sempre dos excessos de chocolate. Tive de deixar definitivamente a Suíça para voltar a sentir nostalgia através das redondezas castanhas da pastelaria Nestlé!

« E o chocolate negro, Senhor Cayce? É mais, ou menos, indigesto do que o chocolate com leite?

Todos OS CHOCOLATES SÃO INDIGESTOS PARA SI neste momento. Mas, à medida que a sua saúde se restabelecer, poderá voltar a comê-lo — DESDE QUE seja SEMPRE COM MODERAÇÃO, NUNCA EM DOSE ELEVADA. »
(Leitura 2426-1)

Esta leitura, dada para uma convalescente, não é a única do género: o chocolate não é um fortificante para pessoas frágeis! Eis dois casos de problemas respiratórios, sendo o primeiro uma febre dos fenos:

« Que me recomenda como regime?

NEM DOCES, NEM DEMASIADOS FARINÁCEOS! ALIÁS, É A COMBINAÇÃO DOS DOIS QUE É MÁ PARA SI. E sobretudo, nada de chocolate! »
(Leitura 5148-1)

« No seu regime, atenção, não demasiado açúcar. Nunca chocolate, nem nada que o contenha, e não demasiados farináceos! »
(Leitura 3661-1)

Deve-se mandar para a fogueira todos os chocolateiros? Não, a confraria não é inútil; há casos em que o chocolate é, ainda assim, bom. Cayce responde assim a uma doente com prisão de ventre, que não tem energia por causa de uma má assimilação:

« Não demasiados açúcares, isso é certo; mas, em certos momentos, DIGAMOS UMA OU DUAS VEZES POR MÊS, COMA UM POUCO DE BOM CHOCOLATE. Isso dar-lhe-á energia e hidratos de carbono QUE LHE FARÃO

BEM. »

(Leitura 2737-1)

Quando fala de « bom chocolate », Cayce quer dizer chocolate negro (menos tóxico por não conter açúcares industriais), fabricado artesanalmente. Isso ainda existe hoje... No entanto, « o cacau e o chocolate contêm ácido oxálico, que é contra-indicado em pessoas sujeitas a cálculos renais; (...) degradam-se no organismo em ácido úrico e devem, portanto, ser evitados em caso de gota[93] ». Precisemos que Catherine Kousmine era suíça, portanto na linha da frente para conhecer o chocolate!

Quebre o gelo.

No capítulo dos gelados, as leituras têm por vezes indulgências:

« À noite, dê-lhe de comer coisas fáceis de ASSIMILAR, DE PREFERÊNCIA SORVETE DE FRUTA. OS GELADOS E OS SORVETES SÃO MUITO BONS PARA ESTA CRIANÇA. »

(Leitura 402-1, para um bebé de três anos.)

Evidentemente, a fabricação industrial de sorvetes não era, nessa época (1933), o que se tornou hoje. Tratava-se ainda de sorvetes caseiros, ou pelo menos artesanais. O problema é que, em geral, se adiciona açúcar aos gelados. Eis porque Cayce não é unanimemente entusiasta. Contudo, certos frutos muito doces não precisam de ser adoçados. Pensa-se também no gelado de maçã verde do « trou normand », cuja acidez faz todo o encanto. A « Nouvelle Cuisine » inventou recentemente sorvetes de legumes que podem ter os seus apreciadores, tendo ainda o mérito de não serem açucarados.

Se compreendi bem as leituras de Cayce, é a presença da fruta — e da fruta fresca — nas produções artesanais da época que atenua os inconvenientes do açúcar e da nata. Esta última não entra, em princípio, nos sorvetes, que são, portanto, mais leves de digerir; daí uma nítida preferência de Cayce:

« À noite, não demasiados gelados. Prefira os sorvetes de fruta, ou a fruta gelada. Isso ainda passa. »

(Leitura 2315-1, para um obeso.)

Outro aspeto do gelado, do sorvete ou do creme gelado é o clima: em países muito quentes, como o que se sente no sul dos Estados Unidos, a frescura é benéfica; eis porque, penso eu, Cayce os recomendava. O mesmo

não se passa nos nossos climas onde, no Inverno (e o Inverno é longo entre nós), os gelados são indigestos porque bloqueiam os mecanismos digestivos, quando estamos em déficit térmico. A uma criança de seis anos, atingida por paludismo no Verão:

« Tantos gelados quanto quiser, gelados e fruta GELADA, ISSO É MUITO BOM; EM PARTICULAR, GELADOS de ananás e de laranja. »
(Leitura 4281-6)

Por outras palavras, pode ser uma forma agradável de desintoxicar a criança com sumos de citrinos e de ananás (particularmente indicados para o intestino).

A dois convalescentes:

« AO MEIO-DIA, GELADOS DE FRUTA SERÃO EXCELENTES PARA SI, SEMPRE. ESPECIALMENTE GELADOS de ananás. »
(Leitura 461-1)

« PODERIA DAR-LHE GELADOS, A ESTE PEQUENO (tem quatro anos), isso fortalecê-lo-á. »
(Leitura 2299-13)

Não sei de todo se Cayce daria hoje os mesmos conselhos. No seu tempo, desconheciam-se os ultracongelados: a cadeia de frio ainda não tinha invadido as lojas e as cozinhas. O sorvete, o gelado eram feitos em casa, ou produzidos muito artesanalmente pelo pequeno pasteleiro do bairro. A fruta era fresca e, nesses tempos pré-históricos do consumo, desconheciam-se corantes, conservantes, edulcorantes e aromas sintéticos. O que aqui se diz não deve, portanto, ser tomado à letra.

Hoje, a pobre dona de casa que compra gelados no hipermercado dá aos seus filhos um produto morto, cujos elementos naturais perderam toda a vitalidade à força de permanecerem nos congeladores. Há, contudo, uma solução: comprar uma sorveteira e fazer ela própria os seus sorvetes — ou os seus gelados — com bons frutos frescos. O esforço vale a pena, porque esta questão da alimentação é absolutamente fundamental.

O corpo médico atual redescobre o princípio: « Cavas a tua sepultura com os teus dentes », ao qual se poderia acrescentar: « E cavas os teus dentes com os teus doces » (o que rima com cáries!). Os gelados açucarados do comércio fazem viver os dentistas... Contudo, segundo as escolas, as

opiniões divergem nos pormenores. Por isso é interessante ver o que dizia Cayce, ele que conseguiu curar milhares de doentes (mesmo pacientes considerados perdidos).

Algumas sobremesas não muito prejudiciais

Cayce passa em revista toda uma série de sobremesas que eram apreciadas pelos seus concidadãos da época. Curiosamente, o « manjar-branco » (que em americano se diz « blancmangé ») parece ter sido muito difundido. Enquanto para nós é apenas uma sobremesa entre tantas outras, é frequentemente citado nas leituras — felizmente, pois voltou à moda com a Nouvelle Cuisine!

O MANJAR-BRANCO

Ingredientes: 500 gramas de amêndoas doces e 30 gramas de amêndoas amargas; uma a duas colheres de chá de água de flor de laranjeira; 75 gramas de gelatina; 5 decilitros de água; e finalmente 350 gramas de açúcar (a receita tradicional não especifica qual).

Receita: é preciso pelar as amêndoas e esmagá-las num moinho de café, acrescentando a água pouco a pouco (originalmente, a receita fazia-se com um pilão num almofariz, como o aioli e a « rouille »). Envolva-se a pasta assim obtida num pano que se torce para extrair o sumo, isto é, o « leite » de amêndoa. (Mas hoje pode fazer-se de outras maneiras, pois a cozinheira dispõe de centrifugadoras e outros robots diversos!). Dissolve-se a gelatina em água morna (na proporção indicada na embalagem) e acrescentam-se o açúcar, a água de flor de laranjeira e o leite de amêndoa. Passa-se tudo por um passador fino para eliminar os grumos, verte-se numa forma e leva-se ao frigorífico. Para desenformar o bolo, aquece-se a base da forma em água morna.

Esta velha receita é, no seu princípio, análoga às mousses de fruta que actualmente figuram no menu de todos os grandes restaurantes. Cayce é favorável a todos estes pratos que incluem gelatina, a qual facilita a digestão. Incentivando também o consumo de fruta, é particularmente favorável às amêndoas, que considera um medicamento importante contra o cancro. Não admira que Cayce recomende este tipo de sobremesa, apesar do açúcar que contém:

« À noite, se comer açúcar, que seja antes MANJAR-BRANCO, ISTO É, UMA SOBREMESA CUJOS AÇÚCARES POSSAM SER ASSIMILADOS

FACILMENTE PELAS SECREÇÕES GÁSTRICAS DA PARTE SUPERIOR DO ESTÔMAGO (...). ISTO, CONTUDO, DESDE QUE DRENE COMPLETAMENTE O SEU ORGANISMO, COMO LHE ACONSELHÁMOS. »

(Leitura 882-2)

« PODE DAR-LHE MANJAR-BRANCO, ISSO FORTIFICÁ-LO-Á », repete muitas vezes Cayce aos anémicos.

Deve combinar-se açúcar e carne?

Em França faz-se isso bastante raramente (à exceção da caça, por vezes servida com compota de arandos, por exemplo). Há o pato com nabos glaceados (com açúcar), o peru com castanhas, o pato com pêssegos (ou com laranja), a morcela com maçãs, as codornizes com uvas, etc., mas, em geral, não se acrescenta açúcar a estes frutos, naturalmente doces, que acompanham as carnes.

Nalguns países (Índia, Marrocos, por exemplo) comem-se habitualmente pratos de carne doces: com mel e passas, como a « pastilla », com mel e ameixas secas, como certos « tajines ». São receitas tradicionais que não utilizam açúcar industrial, mas mel, frutos secos, ou frutos e legumes confitados em mel (cebolas de Marrocos). Nesses países pobres, onde as pessoas são geralmente sóbrias no menu quotidiano, trata-se de pratos festivos excepcionais... que se fazem acompanhar de grandes goles de chá de menta!

Cayce considera que a carne e os açúcares, juntos, são difíceis de digerir. Inclui também nos açúcares os farináceos e, portanto, as pastelarias. Ora, féculas, cereais, leguminosas são hidratos de carbono, portanto açúcares de absorção lenta — mesmo que a sua apresentação seja salgada (quiche lorraine com fiambre, empadas, crepes recheados, folhados de marisco, vol-au-vent, etc.). Na nossa cozinha tradicional fazemos um grande consumo destes alimentos, de consciência tranquila, com a impressão de sermos muito moderados no « açúcar »! O problema destas misturas é a acumulação de alimentos que criam fermentações ácidas. Cayce não lhes é favorável; diz assim a uma avó muito fatigada:

« Não tome grandes quantidades de doces, de PASTELARIAS OU DE TARTES AO MESMO TEMPO QUE CARNES. »

(Leitura 509-2)

Se a isso se acrescentarem, como é habitual, gorduras, agrava-se a situação:

« Tenho uma úlcera no estômago?

Não. É a sua tiroide que provoca perturbações NA MISTURA ENTRE O QUILO E OS ÁCIDOS DIGESTIVOS. OS SEUS SUCOS GÁSTRICOS SÃO SUPERÁCIDOS, É ISSO QUE IRRITA LOCALMENTE TODA A ZONA. É POR ISSO QUE PRECISARÁ DE MUITO POUCAS GORDURAS. Não SE PRIVE TOTALMENTE DELAS, MAS DIMINUA O CONSUMO DE MANTEIGA, DE PASTELARIAS, DE DOCES... Se o fizer, os seus sintomas desaparecerão. »
(Leitura 2680-1)

Ora, a maior parte das carnes é gordurosa, daí a difícil combinação com os açúcares. Cada vez mais nutricionistas pensam que estes dois tipos de alimentos « preparam o terreno para o cancro ». Sempre que Edgar prescreve um regime alimentar a um doente com cancro, desaconselha-lhe em todo o caso o açúcar e, na maior parte das vezes, a carne:

« Drene melhor o seu organismo, modificando o seu regime alimentar. Seja lógico: evite as pastelarias, os bolos e tudo o que se lhes assemelhe! »
(Leitura 459-1)

Mas pode fazer-se ainda pior, claro, e comer tudo junto:

« As proteínas tornam-se muitas vezes tóxicas quando são tomadas com doces. »
(Leitura 404-4)

Por outras palavras, as proteínas (animais ou vegetais), quando associadas aos açúcares, tornam-se então indigestas para a maioria das pessoas, cujo sistema digestivo já é demasiado ácido. Se o limiar de alarme é ultrapassado, entra-se na doença. Aqui, uma paciente cujos intestinos irritados se revoltam:

« Quando tomar açúcar, coma apenas isso; isto é, não coma tantas outras coisas juntamente com ele! Os açúcares (que, no entanto, fornecem elementos necessários À SAÚDE) TORNAM-SE MAIS PREJUDICIAIS quando são tomados com farináceos. Mas, se INSISTIR ABSOLUTAMENTE EM TOMAR CARNES E DOCES NA MESMA REFEIÇÃO, ISSO É AINDA ASSIM PREFERÍVEL A CARNES CONSUMIDAS AO MESMO TEMPO QUE FARINÁCEOS. MUITO PEQUENAS QUANTIDADES DE PÃO, COM DOCES, PODEM PASSAR — MAS

NÃO EM EXCESSO! É UM SIMPLES AVISO. »

(Leitura 416-9)

A outro paciente, Edgar Cayce concederá (a contragosto!) a combinação carne e doces, desde que renuncie ao pior: a combinação carne e féculas. Não podendo exigir dos seus doentes que corrijam de uma só vez os seus erros dietéticos, faz a parte do possível, acudindo ao mais urgente:

« NÃO TOME, POIS, TAIS QUANTIDADES DE DOCES COM PÃO BRANCO! MAS, PARA SI, AINDA PODE TOMAR CARNES E AÇÚCARES NA MESMA REFEIÇÃO. NO SEU CASO, NÃO É TANTO O QUE COME, MAS AS COMBINAÇÕES DOS DIVERSOS ALIMENTOS QUE TOMA EM CONJUNTO QUE O PREJUDICAM. PRESTE ATENÇÃO A ISSO! »

(Leitura 1151-2)

Isto pode resultar provisoriamente, enquanto a doença não for demasiado grave... Reencontra-se aqui o eterno problema de que Cayce fala constantemente: o equilíbrio do pH, isto é, da acidez e da alcalinidade no meio digestivo:

« Tenha atenção ao que come! Consuma ANTES ALIMENTOS QUE PRODUZAM ALCALINIDADE! NÃO DEMASIADOS DOCES! ESTES PODEM POR VEZES PROVOCAR-LHE PERTURBAÇÕES, COM CRISES DE ESPASMOS, SE O SEU SISTEMA DIGESTIVO TIVER O MÍNIMO EXCESSO DE ACIDEZ; NO ENTANTO, SE FOR ALCALINO, OS AÇÚCARES NÃO SERÃO TÃO PREJUDICIAIS.»

(Leitura 978-1)

O caso seguinte diz respeito a uma doença que ainda não era considerada na época (1936): a depressão nervosa. Esta questão fez correr muita tinta ao longo de um século, sem permitir encontrar definitivamente a causa fundamental das tendências depressivas. Cayce, neste caso, parece atribuir grande importância ao regime alimentar. Assim, ao consultante n.º 416-9, que « faz bÍlis », como diz tão justamente a linguagem popular:

« Que alimentos devo evitar?

Trata-se antes das más combinações alimentares QUE desequilibram a saúde física da maioria DAS PESSOAS — E É TAMBÉM O SEU CASO. TENDO EM CONTA AS SUAS ACTIVIDADES E AS SUAS CONDIÇÕES DE VIDA ACTUAIS, SERIA MELHOR TENDER PARA UM REGIME ALIMENTAR QUE ALCALINIZE O

MEIO DIGESTIVO. »

(Leitura 416-9)

A sobrecarga de açúcar elimina-se dificilmente:

« Nada de açúcar para si enquanto NÃO TIVER DRENADO CONVENIENTEMENTE O SEU ORGANISMO! É demasiado hidrato de carbono!»
(Leitura 81-2, para um caso de humores sombrios devidos à prisão de ventre, ela própria causada pelo stress!)

Os açúcares em excesso esgotam os órgãos digestivos, sobrecarregando-os, pois anulam o efeito das vitaminas. Se se consome muito açúcar, será preciso ainda mais legumes e fruta para reequilibrar o pH interno e recuperar o otimismo:

« Atenção, não se empanturre de doces. Consuma apenas o necessário para manter o equilíbrio COM OS LEGUMES, PROVOCANDO UMA FERMENTAÇÃO SUFICIENTE PARA ESTIMULAR OS MECANISMOS DIGESTIVOS — MAS SEM ULTRAPASSAR A PERCENTAGEM ACEITÁVEL. TARTES, BOLOS DE FRUTA, PÃEZINHOS RECHEADOS, ETC., SIM. Mas não bolos simples sozinhos. »

(Leitura 549-1, para um caso de perturbações intestinais crónicas.)

A fruta salva a situação. Antes de ter visto as leituras sobre o açúcar, eu sentia-me muito mais « culpada » ao saborear um frasco de compota do que ao comer uma quiche de fiambre. Agora, é o contrário... Pois, segundo Cayce, as pastelarias que incluem fruta são mais digestas, porque as fibras vegetais reequilibram os farináceos e o açúcar. Portanto, vivam as tartes, os clafoutis, os folhados de maçã, as mousses de fruta, as charlottes de maçã, etc., resgatadas pela presença desta! No fundo, o ideal seria a tarte tatin expurgada da massa e do açúcar! Se Cayce não declara guerra às compotas, é porque elas contêm tanto fruto como açúcar. Ele responde a uma jovem grávida:

« Que tipos de doces é que posso comer?

Compotas feitas com açúcar de beterraba EM VEZ DE AÇÚCAR DE CANA. NÃO TOME EM EXCESSO, SABENDO AO MESMO TEMPO QUE OS DOCES SÃO NECESSÁRIOS. PRECISA-SE DELES PARA DINAMIZAR OS SUCOS DIGESTIVOS QUE PERMITEM AO ORGANISMO CONSTRUIR-SE, POIS OS AÇÚCARES PROVOCAM FERMENTAÇÕES QUE ESTIMULAM AS ACTIVIDADES digestivas. »
(Leitura 808-3)

Eis uma pequena leitura dada a um adulto de quarenta e oito anos, com tendências diabéticas:

« Não se trata, para si, de eliminar totalmente o açúcar (...). Mas prefira o açúcar natural no fruto que o contém. »
(Leitura 470-19)

Cayce nunca quis dizer que se deva eliminar toda a acidez. É por isso que um pouco de açúcar é necessário:

« Deve manter-se um pouco de acidez (no tubo digestivo), para estimular o fluxo dos sucos gástricos, e certos alimentos encarregam-se disso. »
(Leitura 1201-1)

À mãe de um rapazinho de onze anos:

« O que devo dar-lhe como regime todas as semanas e em que quantidade?
Como já lhe dissemos e repetimos incansavelmente, HÁ ALIMENTOS QUE AJUDAM A CONSTRUIR O ORGANISMO E QUE, AO MESMO TEMPO, MANTÊM O EQUILÍBRIO VITAMÍNICO. São muito mais eficazes do que as vitaminas COMPRADAS NA FARMÁCIA! SÃO OS MELHORES ALIMENTOS. DÊ-LHOS EM QUANTIDADES SUFICIENTES PARA ACALMAR O APETITE DESTE ORGANISMO EM PLENO CRESCIMENTO E QUE, PORTANTO, PRECISA DE MUITAS VITAMINAS A, B, C E D (...). Prepare-lhe um regime para construir o seu corpo jovem. Não demasiados açúcares; no entanto, É PRECISO AINDA ASSIM UM POUCO. Que seja sob a forma de xaropes, de preferência, QUE DARÃO ENERGIA A ESTE CORPO EM pleno crescimento. »
(Leitura 1188-12)

A leitura é surpreendente, mas perfeitamente dentro da lógica cayciana: o açúcar é menos perigoso se for acompanhado pelo próprio fruto. Daí a indulgência de Cayce para com os xaropes, bebidas em que o açúcar dissolvido permite conservar o sumo de fruta, depois de se ferver tudo. A conservação está, claro, ligada ao fecho hermético do frasco ou, se não for esse o caso, à conservação pelo frio. O xarope de framboesa, por exemplo, faz-se do seguinte modo: esmagam-se as framboesas, deixam-se escorrer meia jornada para que larguem o sumo. Pode também esmagar-se no passe-vite de perfuração muito fina (que reterá as grainhas). Em seguida, acrescenta-se 1 quilo e meio de açúcar por litro de sumo e leva-se a ferver

(açúcar « ao lissé », medir com um « pesa-xarope » que indica 30°). Para terminar, retira-se a espuma e engarrafa-se. Xaropes e limonadas são uma forma digesta de consumir açúcar e fruta (xaropes de groselha, de framboesa, de laranja, de maçã, de marmelo, de cereja, de ananás, de morango... de tudo!).

No entanto, como a fabricação tradicional dos xaropes utiliza a cozedura, que destrói a maioria das vitaminas, podem fazer-se xaropes crus; é excelente: a partir de um xarope de açúcar que se retira do lume e se deixa arrefecer, acrescentam-se simplesmente os sumos de fruta fresca espremida no momento. Ou então não se aquece nada, acrescentando o açúcar tal como está (em pó ou em pedaços) aos sumos de fruta (com um pouco de polpa). O aparecimento dos congeladores, ou o compartimento de gelo de qualquer frigorífico, mudou muito os nossos modos de alimentação, os xaropes em particular, pois já não é necessário fervê-los para os conservar. Congela-se, e pronto! No tempo de Cayce, o congelador de uso doméstico ainda não estava difundido. Os xaropes — e ainda mais os xaropes cozidos — são digestos e fortificantes:

« De manhã, um pouco de xarope, porque lhe são necessários alguns hidratos de carbono! »
(Leitura 2376-2, para uma jovem anémica.)

Os « doces » são necessários, mas é preciso tomar muito pouco; e ainda assim seria desejável que se tratasse de açúcares naturais como o xarope de ácer ou o mel. A sabedoria dos povos é eloquente: a cozinha chinesa tem muito poucos pratos doces. No Médio Oriente, onde, pelo contrário, existem muitos, tratam-se de especialidades à base de mel. O professor Lombardi, de quem já falámos e que faz investigação sobre as diferentes etnomedicinas comparadas (incluindo a tradição japonesa), fala disso assim:

« Um dos grandes méritos de Oshawa é ter reconhecido e previsto desde há muito muitos dos perigos (alimentares) que nos ameaçam: em primeiro lugar: o açúcar. Ele lançou ataques violentos contra o açúcar “químico”. »

E, como diz ainda a Dra. Kousmine:

« Nos Estados Unidos, estima-se que os desregramentos alimentares, muito análogos aos nossos, são responsáveis pelas causas de morte mais frequentes, entre as quais as doenças cardiovasculares, o cancro e as

perturbações devidas à obesidade. Representam um perigo tão grande como o tabagismo, agravando este último. Demasiadas gorduras, demasiadas carnes, demasiado açúcar, demasiado sal de cozinha, demasiadas conservas, demasiado poucos produtos naturais e frescos, etc., caracterizam os hábitos alimentares modernos. »

Quanto aos sumos de fruta fresca sem açúcar, já falámos deles a propósito da fruta no tomo III. Estes açúcares naturais têm uma ação extremamente eficaz para combater diversas doenças, em particular a obesidade. Cayce deu uma multitude de leituras sobre o assunto, recomendando sem cessar que se tomem « OS AÇÚCARES NATURAIS NO FRUTO QUE OS CONTÉM ». Termino este capítulo evocando, entre as frutas secas, a passa de uva, que Cayce recomenda ao mais alto ponto. Aconselha-a contra a obesidade, a prisão de ventre, a asma, os reumatismos, etc.

Se não se encontram tantas leituras referentes às outras frutas secas (ameixas secas, tâmaras, figos, bananas secas, etc.), é porque a América dessa época não as consumia muito. Mas, tendo em conta os repetidos incentivos de Cayce ao consumo de fruta, é certo que a fruta seca é a melhor forma de adoçar que se pode aconselhar! Estas são secas ao sol, isto é, por um processo natural, o que é perfeitamente recomendado na dietética cayciana! É, de facto, o grande problema de que falei abundantemente nos capítulos anteriores: encontrar no comércio fruta natural... E xaropes que ainda contenham alguma coisa da fruta! Leia bem os rótulos e exija sumo de fruta « 100% natural, sem adição de corantes nem conservantes », de preferência com a menção « AB » (agricultura biológica).

Um tratamento eficaz contra a obesidade. Voltarei a isto, porque hoje se coloca um problema candente para muitos dos meus leitores: a obesidade. Que seja devida, antes de mais, ao stress, não há dúvida. À poluição do ar e da alimentação, idem. Mas Cayce acrescenta que ela se deve sobretudo a erros dietéticos: as más combinações alimentares. Diz-se aos obesos: « nada de doce ». Ora, precisam ainda assim dele e têm um desejo tanto mais irresistível quanto é devido ao desregramento glandular da tiroide, como diz Cayce na leitura 2336-1. A solução está nos açúcares naturais, facilmente assimiláveis, de frutas muito doces como a uva, o cassis, a groselha, a cereja, etc. Eis ainda algumas leituras sobre o assunto, que completarão as que já dei no tomo III (páginas 256 e seguintes):

« ENGORDOU, O SEU PESO AUMENTOU, O QUE não é bom para si. Mas, se quiser, a partir deste mês, COMEÇAR O REGIME SEGUINTE, VERÁ QUE PODEREMOS REDUZIR ESSES QUILOS A MAIS, SEM PERIGO PARA A SUA SAÚDE, AO MESMO TEMPO QUE LHE PERMITIMOS RECUPERAR AS SUAS forças. Trata-se, pois, de um regime por um mês, que DEVERÁ INTERROMPER DURANTE ALGUMAS SEMANAS, PARA O RETOMAR DEPOIS. CONSISTE EM TOMAR TRÊS QUARTOS DE LITRO DE SUMO DE UVA COM UM QUARTO DE LITRO DE ÁGUA PURA, MEIA HORA ANTES DE CADA REFEIÇÃO E À NOITE ANTES DE SE DEITAR. »

Com isso, não coma mais doces, mas mais LEGUMES FRESCOS, COZIDOS E CRUDOS, E NÃO DEMASIADO PÃO, À EXCEPÇÃO DO PÃO INTEGRAL. Para além do sumo de uva, o regime inclui alguns TRATAMENTOS FÍSICOS: PARA COMEÇAR, MASSAJE OS SEUS PÉS COM ÓLEO, EXPOSIÇÃO À LUZ (SOLAR OU ARTIFICIAL). ISSO ALIVIARÁ AS DORES NOS JOELHOS E NOS CALCANHARES. COMO EXERCÍCIO, DEITE-SE DE COSTAS E FAÇA “BICICLETA” COM AS PERNAS ELEVADAS. ISSO FARÁ TRABALHAR OS MEMBROS INFERIORES. DEPOIS, POUCO A POUCO, LEVANTE AS PERNAS E DEPOIS TODO O CORPO ACIMA DA CABEÇA, PARA ALTERAR A CIRCULAÇÃO. FAÇA ISTO DE MANHÃ OU À NOITE, MAS regularmente. »
(Leitura 2514-15, para uma jovem de 25 anos, com tendência para a obesidade e má circulação.)

A mesma prescrição, sempre, a várias pessoas, homens e mulheres, em diferentes estádios de obesidade:

« Sou demasiado gordo?
Evite as carnes e beba sumo de uva antes DAS REFEIÇÕES E À NOITE ANTES DE SE DEITAR. CERCA DE MEIO LITRO COM UM QUARTO DE LITRO DE ÁGUA PURA, MESMO ANTES DAS REFEIÇÕES. Isso FARÁ PASSAR A VONTADE E A NECESSIDADE DE PRATOS DEMASIADO PESADOS. FAZENDO ISSO, REDUZIRÁ O SEU PESO SEM ESFORÇO, AO MESMO TEMPO QUE REGULARIZA O FUNCIONAMENTO DO SEU ORGANISMO. POIS ISSO REDUZIRÁ O EXCESSO DE AÇÚCAR. O SUMO DE UVA, AINDA QUE CONTENHA AÇÚCAR, É DIFERENTE DOS OUTROS ALIMENTOS AÇUCARADOS. PROVOCARÁ UMA REACÇÃO MUITO MELHOR NO SEU TUBO DIGESTIVO. NÃO BEBA APENAS UMA OU DUAS VEZES POR DIA, MAS TRÊS OU QUATRO VEZES E, O QUE É IMPORTANTE, TODOS OS DIAS, DURANTE UM MÊS. Verá a diferença! »
(Leitura 1170-3)

« Quanto a este aumento de peso, pode ser controlado graças ao sumo de uva; é mais eficaz do que qualquer outro regime. A única condição é que EVITE O EXCESSO DE FÉCULAS E DE DOCES. »

(Leitura 470-32)

« EM RESPOSTA À SUA CARTA, PARA EVITAR QUE O SEU MARIDO SE TORNE OBESO, RECORRERÍAMOS AO SUMO DE UVA. A DOSAGEM É DE TRÊS QUARTOS DE SUMO DE UVA E UM QUARTO DE ÁGUA, NUM COPO, QUATRO VEZES POR DIA: ANTES DAS REFEIÇÕES E ANTES DE SE DEITAR. Se o tolerar, isso revelar-se-á muito eficaz e permitirá eliminar os resíduos. Isso cortar-lhe-á a vontade de doces e de FARINÁCEOS e ajudará o seu marido a manter um peso razoável. Quando não puderem ter sumo de uva FRESCO, UTILIZEM A MARCA WELCH.

— O sumo de uva dessa marca é preparado sem conservante, isto é, sem benzoato de sódio?

Sim, sem benzoato de sódio. É fruta pura.

— Os féculentos e os doces devem ser radicalmente eliminados do regime, ou tolerados e até que ponto, nesse caso?

Se, como lhe foi prescrito, o seu marido tomar sumo de uva, isso trazer-lhe-á açúcar e o tipo de açúcar que trabalha eficazmente no seu organismo. Isso é-lhe necessário, compreende? E isso cortar-lhe-á a vontade de se empanturrar de doces e de farináceos. Não que ESTES DEVAM SER RADICALMENTE EVITADOS, NÃO, POIS TRAZEM AS CALORIAS NECESSÁRIAS AO ORGANISMO, MAS, SE se tomar sumo de uva, e não apenas ocasionalmente MAS REGULARMENTE COMO REGIME, ISSO DIMINUIRÁ A NECESSIDADE, O APETITE PELOS OUTROS AÇÚCARES E PELOS FARINÁCEOS. E, QUANDO O APETITE ESTÁ CONTROLADO, PODE-SE ENTÃO voltar a tomar as coisas em mãos. »

(Leitura 470-19)

Esta longa leitura de Cayce responde a uma carta da consulente n.º 1100, esposa do consulente n.º 470, que se inquieta com o facto de o Inverno estar a chegar. Cayce prescreveu uvas ao seu marido, mas, com o Outono a terminar, ela já não encontrará uvas frescas no mercado. Que fazer? Tomar sumos de uva engarrafados? E, se sim, quais são os mais naturais (sem corante, sem conservante, sem açúcar adicionado, nem aromas artificiais)? A resposta de Cayce indica, portanto, que a cura pode fazer-se todo o ano, no Inverno, com sumo de uva cem por cento natural, isto é, « bio », em garrafa.

Atualmente, os meus leitores e leitoras podem encontrar uvas todo o ano. Como somos um país de vinhas e estamos próximos de Itália e de Espanha, onde o Inverno chega mais tarde, encontra-se aqui uva fresca até ao fim de Dezembro. Depois, durante os meses de Inverno, chegam as uvas da África do Sul, de Israel, do Chile. Toda a gente reparou que são mais caras e menos saborosas...

Ora, Cayce não pensa nada de bom dos frutos e legumes importados de países muito longínquos: são necessariamente tratados (e muito tratados) para chegarem até nós. Perdem a sua vitalidade durante a viagem e, por fim, as suas vibrações não estão afinadas com as nossas!

Quanto a mim, pessoalmente, não vou mais longe do que as Antilhas e a África francófona, países com os quais temos ligações culturais. E ainda assim apenas para o ananás, a manga, a banana... Mas, quanto à uva, no Inverno contento-me com sumo de uva biológico (uma delícia, sobretudo o sumo de moscatel). E espero pelas primeiras uvas frescas vindas do sul de Itália. Tenho também outro « truque »: pôr a demolhar uma noite passas biológicas (Corinto, Esmirna e sobretudo Málaga) e beber o sumo de manhã. É delicioso (e tão eficaz contra as redondezas excessivas!).

Sim, pode livrar-se dos reumatismos. Já vimos bastantes leituras em que Cayce afirma que os reumatismos se alimentam de açúcar. Ao que parece, isso faz-lhes bem: comem-nos a pele pelas costas, a julgar pelo número de vítimas recenseadas atualmente. Caso este aspeto das coisas tenha escapado aos meus leitores, reúno aqui algumas leituras contundentes sobre estas bichas desagradáveis que nos roem os ossos... Cayce declarou um dia a uma reumática cujos doces mantinham a artrose:

« Atenção, não demasiadas pastelarias, nem doces. Se REALMENTE TIVER VONTADE, PREFIRA O AÇÚCAR DE BETERRABA OU A SACARINA: É MELHOR DO QUE O AÇÚCAR DE cana. »
(Leitura 838-3)

Esta leitura pode surpreender no que toca à sacarina, de que falei mais acima e que hoje é de desaconselhar. Quanto ao açúcar de cana, vimos o que dele se deve pensar no capítulo anterior. A outro reumático:

« Atenção, não beba demasiado chá ou café. Beba pelo menos um grande copo de leite todos os dias, de PREFERÊNCIA À NOITE. E ATÉ, QUANDO ESTE AMORNAR, MAS SEM QUERER QUE ESTEJA MUITO QUENTE,

FAÇA DERRETER LÁ DENTRO UMA COLHER DE CHÁ DE MEL, ISSO FAR-LHE-Á MUITO bem. »

(Leitura 2816-1)

Com a ressalva de se estar seguro da qualidade do leite (ver mais acima) e de que a pessoa o tolera. O leite pode desempenhar um papel sedativo e facilitar o sono, tal como o mel, de que falaremos mais adiante.

Eis uma grande leitura sob a forma de diálogo com o consulente n.º 849, de trinta e três anos, já reumático, porque se empanturra de doces! Esta leitura ensina-nos aquilo que o grande público não sabe: muitos reumáticos agravam o seu estado consumindo rebuçados, bolos e chocolates:

« Porque é que tenho esta dor violenta no joelho? E, quando isso me acontece, o que devo fazer?

É que os cristais [de que lhe falaram] se partem [no interior das suas articulações]. Isso acontece QUANDO TEM FRIO, MAS O FRIO É APENAS A CAUSA OCASIONAL. A CAUSA DETERMINANTE É UM EXCESSO DE DOCES.

— Mas o que devo fazer para me aliviar quando isso acontece?
Renuncie aos doces e purgue-se!

— Não tem outras sugestões, quanto ao meu regime, para além de renunciar aos doces?

Como já lhe foi dito, chega de doces! Mais fruta, mais legumes. Coma TODAS AS ESPÉCIES DE FRUTA! »

O mesmo consulente, que teima, pergunta ainda:

« Mas que doces me autoriza, ou pelo menos, quais são os melhores para o organismo? »

Cayce acaba por conceder:

« MEL, E TUDO O QUE FOR FEITO À BASE DE MEL. MAS NADA DE AÇÚCAR DE CANA, NADA DE BOLOS, NADA DE TARTES. NÃO as consuma senão muito raramente! »

(Leitura 849-54)

Moral da história desta leitura interessante: se a misoginia galopante atribui às velhas senhoras só a paixão pelos doces, é preciso ainda assim reconhecer que o vírus atinge agora todas as faixas etárias. As velhas

senhoras não são as únicas clientes dos pasteleiros. Há também pobres jovens... como o consulente n.º 849!

Se a poliartrite evolutiva e todas as formas de reumatismo são um dos grandes flagelos do mundo ocidental, a cura está ao alcance dos doentes, ali mesmo, no prato. Eis outro caso de reumatismo:

« Coma poucos doces, exceto o mel em favos.

— Este tratamento, se for seguido a sério, pode ser considerado uma cura permanente [contra o artrismo]?

Isso dependerá da atitude do doente, se volta ou não ao que provocou essas reações [artríticas]. Se evitar o excesso de doces, as suas dores DESAPARECERÃO: SIM, É EM SUMA UMA CURA [de desintoxicação!] permanente! »

(Leitura 2392-1)

Não se trata de uma doença que se cure de um só golpe, com uma pílula cor-de-rosa. A «doença reumatisal», o artrismo, a artrose vem de um « terreno » deficiente. O corpo é como uma terra que precisaria constantemente de ser adubada, sachada, cavada, irrigada, etc. Se a deixarmos ao abandono, desequilibra-se. Quem aceita fazer esse esforço, drenar o seu « terreno », liberta-se perfeitamente dos reumatismos. Tenho numerosos testemunhos disso.

Ajuda-te, o mel ajudar-te-á[101]. Muito reservado, como acabámos de ver, em relação às doçuras açucaradas, Cayce dá a sua bênção a todas as formas de mel. Com a ressalva, evidentemente, de que se trate de mel natural, produzido por um apicultor biológico e obtido sem aquecimento nem adição de açúcar. O mel, depois de chegar à sua cozinha, também não deve ser aquecido (por exemplo, não o ponha no chá a ferver: perderia a maior parte das suas virtudes!). Eis algumas leituras sobre este produto fundamental. À mãe de um rapazinho de onze anos que já tem problemas de prisão de ventre (o mal do século... mas ainda estamos em 1941!):

« Senhor Cayce, prescreva-me um regime alimentar para cada semana, precisando as quantidades.

Como já lhe foi dito e repetido, é preciso VOLTAR-SE PARA OS ALIMENTOS QUE CONSTRUEM O CORPO, AO MESMO TEMPO QUE FORNECEM AS DOSES DE VITAMINAS NECESSÁRIAS, EM VEZ DE IR BUSCÁ-LAS A UM PRODUTO FARMACÊUTICO! OS ALIMENTOS VIVOS, CHEIOS DE

VITAMINAS, SÃO OS MELHORES, DESDE QUE SE DÊEM QUANTIDADES SUFICIENTES PARA SACIAR O APETITE DESTE CORPO EM PLENO CRESCIMENTO! UM ADOLESCENTE PRECISA DE QUANTIDADES DE VITAMINAS A, B, C, D, QUE DEVE ENCONTRAR AO ASSIMILAR AS SUAS REFEIÇÕES NORMAIS. É PRECISO EVITAR TER DE ACRESCENTAR VITAMINAS CONCENTRADAS SOB A FORMA DE PÍLULAS!

PENSE NISSO AO PREPARAR OS SEUS MENUS. ELE DEVE CONSTRUIR UM CORPO SÃO. E, PORTANTO, NÃO DEMASIADOS AÇÚCARES. NO ENTANTO, SÃO NECESSÁRIOS: prefira-os sob a forma de mel. »
(Leitura 1188-10)

A propósito de outro jovem, que sofre de problemas digestivos importantes:

« O organismo dele tolera doces e em que quantidade?
Não muito. E, se for preciso tomar açúcar, que seja antes mel. »
(Leitura 2157-2, dada em 1941.)

A mesma recomendação para um hepático, que sofre também dos rins:

« Seria bom pô-lo de sobreaviso neste momento: VELE PELA SUA SAÚDE E, ENQUANTO ESTA NÃO ESTIVER COMPLETAMENTE RESTABELECIDA, LIMITE OS DOCES — EXCEPTO O mel, que lhe faz muito bem. »
(Leitura 4682-1)

Se as crianças, como os ursinhos, precisam de mel, as futuras mães também:

« Que tipos de doces me autoriza?
MEL, E EM PARTICULAR MEL EM FAVO. NÃO EM GRANDE QUANTIDADE, É CLARO. MAS O AÇÚCAR, QUE FORNECE A ENERGIA NECESSÁRIA À DIGESTÃO NO ESTÔMAGO, É NECESSÁRIO NA CONSTRUÇÃO DE UM ORGANISMO; PROVOCA AS FERMENTAÇÕES INDISPENSÁVEIS aos processos digestivos. »

(Leitura 808-3, para uma jovem cuja gravidez não decorre sem problemas, como acontece quase sempre.)

Eis agora um pobre miúdo já atingido por psoríase:

« Que doces comer?
Apenas mel e o que for preparado à base de mel. »
(Leitura 1484-1)

Uma rapariga de doze anos era devastada por crises de epilepsia. A família soube por Cayce que um regime alimentar podia melhorar consideravelmente o seu estado:

« Não lhe dê grandes quantidades de açúcar. A MAIOR PARTE DOS ALIMENTOS AÇUCARADOS, DE QUALQUER TIPO QUE SEJAM, DEVERIA SER TOMADA SOB A FORMA DE FRUTA OU DE MEL COM O SEU FAVO — MAS NUNCA EM GRANDES QUANTIDADES. »

(Leitura 2153-2)

Outra leitura, dada um pouco mais tarde para a mesma consulente n.º 2153, volta ao assunto, o que mostra a importância da alimentação no tratamento da epilepsia:

« Pode dar-se-lhe farinha de tupinambo para substituir os doces de que ela tem tanta vontade?

Talvez, mas isso provocaria reações DEMASIADO VIOLENTAS NOS PULMÕES E NOS RINS.

Se QUISER DAR-LHE açúcar, dê-lhe antes MEL E PRODUTOS DERIVADOS DO MEL. UMA VEZ POR DIA, POR EXEMPLO, CEDO DE MANHÃ, UMA COLHER DE CHÁ DE MEL (COM UMA COLHER DE CHÁ, NÃO UMA COLHER DE SOPA!)

— E ISSO FAR-LHE-Á passar a vontade dos outros doces! »

(Leitura 2153-4)

Outra rapariga de doze anos, com tumores e diversas outras afeções, e em mau estado geral:

« Que tipo de doces se pode dar-lhe para satisfazer o apetite?

Aquilo que o organismo suportar; já não é um bebé! Precisa de mel e, de preferência, de MEL EM FAVO, PARA COMER COM O FAVO. »

(Leitura 632-8)

Em vez de empanturrar os seus filhos com rebuçados e sobremesas já preparadas, dê-lhes mel... Visto o número de leituras em que Cayce o recomenda a uma criança, pode pensar-se que é um alimento muito importante para o crescimento. Quanto ao mel em favo, encontra-se facilmente nos mercados biológicos (onde muitas vezes é o próprio apicultor que o vem propor!). Contém um grande número de oligoelementos úteis, incluindo a geleia real.

Viva a apiterapia, ou « terapia pelo mel »! Para além do seu poder energético, sabe-se desde a mais alta Antiguidade que o mel cura um certo número de afeções. « Os atletas da Grécia antiga nunca entravam no estádio sem terem consumido uma importante ração de mel. Prova disso é esta frase de Pollien, respondendo a Júlio César, que o felicitava por atingir o seu centésimo ano: “O elixir é simples: mel por dentro, óleo por fora!” »
Reconhece-se-lhe uma ação muito positiva sobre a « digestão; graças às suas propriedades antissépticas, a sua ação sobre a flora intestinal é notável, nomeadamente nos lactentes[103] ». O mel é conhecido pela sua ação sonífera e sedativa, o que Cayce também sublinha:

« Tome mel em leite, como bebida, antes DE SE DEITAR, COMO SE FAZIA OUTRORA. »
(Leitura 1539-1)

O mel tem uma ação importante sobre o sistema nervoso, e é por isso que acalma os espasmos da tosse e as insónias. Na nossa época de stress, dever-se-ia recorrer a ele mais frequentemente.

« Como fazer para dormir melhor?
Elimine os venenos e as tensões, e tudo o que CANSA O SISTEMA NERVOSO, COMO JÁ DISSEMOS.

É isso que lhe permitirá dormir.

Para começar, se sofre de insónia, dilua UMA COLHER DE CHÁ DE MEL PURO NUM COPO DE LEITE quente e beba! »
(Leitura 2050-1)

Pode substituir o leite por água ou por uma tisana de tília; é igualmente eficaz! Ainda sobre a insónia:

« Quando tiver começado o tratamento OSTEOPÁTICO, MAS NÃO ANTES, deverá tomar todas as noites, antes de se deitar, cerca de uma chávena de leite quente (leite cru, de preferência), no qual terá dissolvido UMA COLHER DE MEL PURO. Não DEIXE O MEL FERVER; DEIXE-O APENAS AQUECER UM POUCO E MEXA-O BEM. NÃO COMEÇE ESTE REGIME ANTES DE TER DRENADO COMPLETAMENTE O SEU ORGANISMO, SEGUNDO AS prescrições indicadas. »

(Leitura 2057-1, para uma mulher de cinquenta e dois anos cuja insónia se devia, diz Cayce, a uma acumulação de toxinas.)

No tempo das nossas avós, o mel entrava na composição de um certo número de bebidas ou preparações que se davam aos doentes. Entre nós existe ainda, para além da tradição do copo de leite com mel, a do grogue (mel, limão, álcool, frio com cubos de gelo ou quente se se flambar o álcool). Faz-se também vinho com mel (água, mel, levedura de padeiro, vinagre de vinho). Outra variante: mel batido num ovo, o que antigamente chamávamos « gemada »:

« Para diminuir a secreção de muco, acalmando a irritação das membranas, que o FAZ tossir, eis UMA BEBIDA QUE PODE TOMAR DUAS OU TRÊS VEZES POR DIA, ATÉ DUPLICANDO A DOSE, SE O DESEJAR: BATA UMA CLARA DE OVO EM CASTELO. DEPOIS, BATA LÁ DENTRO UMA COLHER DE CHÁ DE MEL E O SUMO INTEIRO DE UM LIMÃO, O QUE DÁ UMA OU DUAS COLHERES DE SOPA. ISTO FARÁ RETOMAR O FUNCIONAMENTO DO SEU SISTEMA DIGESTIVO, SE A ISSO ACRESCENTAR SUMOS DE FRUTA E DE LEGUMES DEPOIS (...), MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SEMI-LÍQUIDA. »

A prescrição de Cayce compreende-se tanto melhor quanto, quando se tem a garganta inchada, nada de sólido passa; e a paciente sofre também, diz a leitura, de problemas intestinais. A mesma consulente pergunta ainda:

« Qual é a diferença entre tomar uma clara de ovo crua ou tomá-la cozida?

Isso depende dos organismos e da forma como se consome. Pois, como dissemos, neste caso PARTICULAR, A CLARA DE OVO NÃO É BOA PARA A NOSSA DOENTE — exceto quando é bem batida e misturada com MEL E LIMÃO. NESSE CASO, PRODUZEM-SE REACÇÕES COMPLETAMENTE DIFERENTES. AÍ, A MISTURA AGE CURATIVAMENTE NÃO SÓ SOBRE AS MUCOSAS DO SISTEMA DIGESTIVO, MAS TAMBÉM SOBRE TODO O SISTEMA LINFÁTICO, TRAZENDO A SUA ENERGIA PARA O DINAMIZAR. A CIRCULAÇÃO DA LINFA REGULARIZA-SE TAMBÉM COM A PRODUÇÃO DE NOVAS CÉLULAS SANGUÍNEAS, O QUE ACONTECE TAMBÉM QUANDO SE CONSOME GEMA DE OVO. O SISTEMA DIGESTIVO PRECISA DE UMA CERTA QUANTIDADE DE ALIMENTOS ÁCIDOS; NÃO DEVE SER INTEIRAMENTE alcalinizado. »
(Leitura 808-4)

Eis os comentários da jovem depois de experimentar a prescrição acima:
« Durante três horas, tentei fazer diminuir o fleimão (abcesso na garganta). Mal conseguia falar. Imediatamente depois de ter tomado três colheres de chá da mistura acima, prescrita por Cayce, o abcesso abriu-se e eu cuspi-o.

Algumas horas depois, formou-se outro abscesso. Recomecei e resultou, embora, desta vez, tenha demorado um pouco mais, dois ou três minutos. Na manhã seguinte, a amigdalite tinha desaparecido e, desde então, está tudo bem. »

Noutro caso semelhante, o de uma jovem que arrasta uma gripe, eis o que Cayce lhe aconselha:

« Em todos os casos de gripe ou de amigdalite, precisar-lhe-ia de um EXPECTORANTE, isto é, de qualquer coisa para a ajudar a eliminar o muco acumulado na garganta.

Eis o que vai preparar para isso: Pegue num ovo que não tenha saído do frigorífico. Separe a gema da clara, guarde esta última e bata-a. Acrescente-lhe: o sumo de um limão, incorporado gota a GOTA; UMA COLHER DE CHÁ DE MEL, TAMBÉM INCORPORADA POUCO A POUCO; CERCA DE TRÊS GOTAS DE GLICERINA, A ACRESCENTAR UMA A UMA.

E BATA ENERGICAMENTE TUDO EM CONJUNTO, NO FIM da operação. De duas em duas ou de três em três horas, tome UMA COLHER DE CHÁ DESTA MISTURA. ISTO CURÁ-LÁ-Á DE UMA AMIGDALITE, DE UM RESFRIADO, DE UM GOLPE DE FRIO, DESINCHANDO A GARGANTA E DESOBSSTRUINDO AS VIAS NASAIS, OS BRÔNQUIOS E A LARINGE. Verá como lhe será útil! »
(Leitura 845-3, dada em 1936.)

Mel de trigo-sarraceno ou mel de trevo?

Sendo o mel um medicamento, não deve ser utilizado de qualquer maneira:

« Para começar, no seu regime, poucos doces, exceto mel e do melhor (em favo); de preferência mel de trigo-sarraceno ou de trevo. »
(Leitura 85-1, dada para uma doente asmática, cujo organismo precisava de drenagem, como acontece na maioria dos casos analisados por Cayce!)

Mais alguns pormenores sobre as diferentes espécies de mel:

« No que diz respeito ao mel e ao seu favo, são EM PARTE DA MESMA NATUREZA. PODE, POIS, TOMAR PEQUENAS QUANTIDADES SEM NADA TEMER, MAS PREFIRA O MEL DE TRIGO-SARRACENO OU DE TREVO, EM VEZ DOS MÉIS DE OUTRAS flores ou ervas. »

(Leitura 953-21, dada para um diabético a quem qualquer outro açúcar era interdito.)

Esta leitura introduz uma distinção entre os méis: têm as virtudes da espécie botânica visitada pelas abelhas. O mel de trigo-sarraceno, produto de países frios e ácidos (e outrora, entre nós, da Bretanha), não tem certamente as mesmas propriedades do mel de tília, de abeto, de « mil-flores » ou do mel de tomilho perfumado da Provença. A gama de méis que encontrei nos Estados Unidos era claramente menos variada do que a nossa. Mas encontrava-se ali esse delicioso « mel de trigo-sarraceno », mel castanho de que Cayce acaba de falar.

Quanto ao mel em favo, encontra-se em toda a parte, em todos os mercados « bio ». É preciso estar atento e ler os rótulos, porque também aqui há desnaturação do produto no comércio. Leia bem os rótulos para ter a garantia « agricultura biológica ». Caso contrário, o seu mel pode ser misturado com açúcares industriais... ou sabe Deus com qu  .

Os diversos méis citados por Cayce para os seus doentes americanos não são muito variados; nós dispomos de um registo nacional europeu muito mais alargado: mel de colza, de lavanda, de lavandim, de t  lia, de tomilho, de segurelha, de serpilho, de sainfoin, de alecrim, de amora-silvestre, de pinheiro, de laranjeira, de acácia, de urze, de castanheiro... Cada região de entre nós tem o seu!

«    bom para mim comer açúcares?

Os únicos autorizados para si são o mel com o seu favo. »

(Leitura 1512-2, para uma artrítica de sessenta e um anos.)

« Nos Estados Unidos, foram empreendidas investigações no âmbito de certos tratamentos    base de mel para lutar contra o alcoolismo: reconheceu-se que a ingestão de mel ativa de forma muito sensível a elimina  o do álcool no sangue. Trabalhos realizados na Universidade de Medicina de Bolonha provaram que o mel exerceria sobre o fígado uma a  o protetora eficaz[104].»

É por isso que Cayce o prescreve tantas vezes aos seus doentes. Por fim, último caso, um cancro, em que parece que a pessoa não consegue passar sem açúcar. Cayce, embora desaprovando pastelarias e doces, concede-lhe:

« Se precisar de adoçar certos pratos, use MEL, QUER SEJA COM OS CEREAIS OU ENTÃO PONHA-O SOBRE OS BOLOS E A PASTELARIA, SEJA

QUAL FOR. »
(Leitura 2276-3)

Com a condição, evidentemente, de nunca cozinhar o mel!

SEGUNDA PARTE **EDGAR CAYCE E O AMBIENTE**

1

AS DÁDIVAS DA NATUREZA

Recuperar a alegria através da natureza

Cayce sempre prescreveu aos seus doentes que fossem alegres! Os meus leitores e leitoras concordarão que, por vezes, isso é bem difícil...

« Sê alegre em tudo o que fazes! Sorri muitas vezes, POIS O SORRISO ATRAI [O MUNDO] PARA TI, ENQUANTO A TRISTEZA o afasta! »
(Leitura 518-1)

A alegria interior é uma espécie de treino mental; é uma atitude voluntária, uma opção de confiança e de pensamento positivo. Eis um reflexo que se deveria cultivar!

Contudo, se se perdeu a alegria, há receitas para a reencontrar:

« NUNCA DEIXES PASSAR UM DIA SEM RECONFORTAR ALGUÉM, SEM O ENCORAJAR COM UMA PALAVRINHA. VERÁS COMO ISSO TE LEVANTARÁ O ÂNIMO! »
(Leitura 1751)

Por outras palavras, a primeira de todas as receitas é esquecer a dor íntima para dar alegria aos outros. É muito eficaz para toda a gente.

A segunda receita é a fé na inesgotável generosidade das Forças Criadoras divinas:

« Que o teu coração cante sempre, embora as preocupações DESTE MUNDO ASSUSTEM OS FRACOS. CONFIA EM DEUS, na Sua Força Criadora, na Sua Graça, que te deve bastar. »
(Leitura 473-2)

Tenho refletido muitas vezes sobre esta recomendação de Cayce, tão constantemente repetida nas leituras e, por vezes, tão difícil de seguir. Há

dias em que se tem a impressão de ter perdido tudo, como dizia o poeta: « Falta-nos um só ser e tudo fica despovoado. »

É uma ilusão: na realidade, ainda se está rodeado de mil bênçãos, de que já não se dá conta porque estão veladas pela tristeza. Contudo, as dádivas do Céu e do Destino continuam lá; Cayce censura um dos seus consulentes:

« A entidade está continuamente a ver o lado NEGRO DA VIDA. PASSA O TEMPO A PROCURAR TRANQUILIZAR-SE, SEM NUNCA APROVEITAR A ALEGRIA DO MOMENTO!

De que está à espera para cultivar a boa disposição?
Uma vez que esse é o seu objetivo, o seu desejo de pôr FELICIDADE NA VIDA DOS OUTROS... ENTÃO, COMECE POR varrer à sua porta! »
(Leitura 1900-1)

Reparei que, muitas vezes, são os mais mimados que menos se coíbem de manifestar a sua má disposição quotidiana. Os mais pobres, pelo contrário, ficam felizes com nada. Sabem rir e apreciar o mais pequeno contentamento que lhes passa ao alcance! Todos os que se dedicam aos esquecidos da sociedade de consumo no quarto mundo o dizem.

Nas barracas da periferia do Cairo, onde as crianças raspam durante todo o dia montanhas de lixo para delas tirar a sua magra subsistência, as pessoas são alegres. « Tínhamos o hábito de rir com eles o dia todo, conta a Irmã Emmanuelle. Qual não foi a minha estupefação, ao regressar à Europa, ao ver como as pessoas eram tristes, apesar do conforto inaudito em que vivem! As minhas crianças do Cairo, que não tinham nada, agarravam a menor ocasião para se divertirem. O mais pequeno nada fazia-as rir! » Como conseguem eles, que mal têm um teto por cima da cabeça e tão pouco para comer?

Uma amiga minha tinha visitado, no norte da Índia, um campo de crianças tibetanas refugiadas. Havia ali uma maioria de rapazinhos, pois a maior parte das raparigas tinha desaparecido por causa de uma « purificação étnica » à chinesa. Em farrapos, tendo perdido pai e mãe e quase todos tuberculosos, estes pobres miúdos tinham bem razões para chorar. Pois não! Não paravam de gracejar, de correr de um lado para o outro, de fazer mil caretas, provocando a minha amiga, que ficava estupefacta.

O primeiro passo para reconquistar a alegria é tentar dá-la aos outros. É também fazer o inventário das pequenas felicidades. Somando-as dia após

dia, acaba-se por chegar à serenidade, que abre a porta às grandes alegrias (e, segundo os tibetanos, ajuda a ultrapassar a própria noção de dor!).

Segundo Cayce, outra receita de alegria, número um ex aequo com as anteriores, é admirar a Natureza e falar com todos os seres que a animam.

Contei em *Souvenirs de nos vies antérieures*[105] a experiência do soldado japonês deixado numa pequena ilha coberta de selva pelos seus camaradas, que o julgavam morto. Foi salvo, tratado, educado por plantas que estabeleceram com ele um diálogo amigável e quotidiano. Esses amigos vegetais avisaram-no, várias horas antes, de que o seu último dia na selva tinha chegado! De facto, pouco antes de aportar o barco que iria reencontrá-lo, exprimiram-lhe a sua tristeza pela separação: ele ia deixá-las para regressar ao Japão. « Disseram-lhe » que iam perdê-lo... e faziam o seu luto. Ele não compreendia; não sabia que um barco japonês tinha chegado à sua ilha, que tinham encontrado o seu rasto, que vinham buscá-lo. A separação das suas plantas familiares da selva fez-lhe o efeito de deixar família e amigos!

Cayce queria que qualquer ser humano que sofre pudesse beneficiar dessa bondade, dessa ternura generosa, desse otimismo do mundo vegetal:

« A entidade deveria, na sua vida atual, consagrar UMA PARTE DO SEU TEMPO AO CULTIVO DAS FLORES E À ARTE DOS RAMOS (...) E VERÁ TUDO O QUE AS FLORES PODEM TRAZER ÀQUELES QUE ESTÃO DOENTES, ÀQUELES QUE ESTÃO ENCERRADOS NO SEU SOFRIMENTO, E ATÉ ÀQUELES QUE SÃO FELIZES! VERÁ O AMOR QUE ELAS PODEM DAR ÀQUELES QUE ELAS AMAM, EM TAL DIA, EM TAL NOITE DE TRISTEZA (...).

Elas devolvem a cor às faces dos doentes; elas TRAZEM A ESPERANÇA DE UM AMOR, DE UMA CASA CHEIA DE BELEZA À NOIVA (...).

Porque é que as pessoas não querem receber LIÇÕES DAS FLORES? PORQUE NÃO QUEREM APRENDER, OLHANDO-AS CRESCER? PORQUE RECUSAM ADMIRÁ-LAS, VENDENDO-AS CRESCER EM AMOR E EM BELEZA NO AMBIENTE QUE LHE É DADO, SEJA QUAL FOR? APRENDA COM AS FLORES A ARTE de embelezar, pela sua presença, o lugar onde está, SEJA QUAL FOR! SEJA UMA MISÉRIA OU UM PALÁCIO, FAÇA COMO AS FLORES, EMBELEZE-O!»

(Leitura 5122-1)

Por vezes, nem sequer é uma flor, mas uma ervinha minúscula que rompe através de uma fenda no betão. Uma « má » erva, dir-se-á! Mas que

audácia, que energia, que confiança em si! Que confiança no poder da Natureza! Basta admirar como a menor ruína, o menor pedaço de asfalto esquecido, se repovoam imediatamente de ervas selvagens, algumas de grande beleza! Todas as semanas atravesso zonas suburbanas onde proliferam grades de ferro enferrujado, armazéns fechados, fábricas desativadas, linhas de caminho-de-ferro abandonadas... Em poucas semanas, na Primavera, todas essas superfícies cinzentas se cobrem de coriolas selvagens, que trepam por toda a parte e pintam tudo de verde, iluminadas por largas corolas brancas.

Os jardineiros já não sabem como arrancar essa coriola, tal é a sua tenacidade. Inventam-se todos os anos herbicidas « ainda » mais « cidas » para finalmente a matar. Ela volta na mesma... E eu, perante tal dinamismo, tal coragem, não tenho coração para a arrancar no meu próprio jardim. As suas grandes flores brancas são tão belas que valem bem uma espécie « cultivada »! De qualquer forma, aborrece-me muito ter de arrancar as ervas daninhas, tanto mais que uma grande parte delas são plantas medicinais admiráveis. Cada vez que tenho de o fazer, peço perdão ao anjo da espécie[106]!

Mas retomemos esta leitura 5122-1, em que Cayce dá uma grande lição de Natureza. Trata-se de uma mulher que, vida após vida, encarna para cuidar das flores e aí encontra uma fonte inesgotável de alegria quotidiana:

« A entidade, na vida anterior, chamava-se Maggie Vaughn e amava tanto as flores que conseguiu INFLUENCIAR NESSE SENTIDO O GOVERNO AMERICANO, PERSUADINDO-O A MULTIPLICAR OS ESPAÇOS VERDES FLORIDOS NA capital [Washington] e as pesquisas sobre o cultivo DAS FLORES (...).

Antes dessa encarnação, viveu [na Palestina] NO TEMPO EM QUE AS SANTAS MULHERES LEVARAM PERFUMES E AROMAS PARA UNGIR O CORPO [de Cristo]. DEMASIADO POBRE, NÃO PÔDE LEVAR ERVAS E ESPECIARIAS CARAS; POR ISSO LEVOU FLORES DO CAMPO, O QUE ERA IGUALMENTE BOM (...).

Eis porque o seu serviço aos outros será AJUDÁ-LOS, FAZENDO-OS BENEFICIAR DAS BELEZAS DA NATUREZA.

Assim reconfortará os que estão doentes, os que VIVEM À SUA VOLTA, OS QUE A AMAM; torná-los-á felizes, levar-lhes-á esperança, ABRI-LHES-Á UMA NOVA VIDA (...).

Antes desta vida, a entidade tinha-se encarnado no Egito NUMA ÉPOCA DE DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E TECNOLÓGICO. Foi ela a primeira que SELECCIONOU AS FLORES, PELA sua beleza, e utilizou as de duas cores que crescem nos pântanos à beira do Nilo. »

Não me aventurarei a pôr um nome nesta espécie botânica; primeiro porque não percebo o suficiente disso, depois porque tudo isto remonta muito longe no tempo. A encarnação descrita por Cayce situa-se provavelmente no Egito pré-dinástico, há cerca de doze mil anos, e só um especialista do estudo de pólenes fósseis poderia dizer quais eram as flores selvagens desse tempo (pois os climas, e portanto os biótopos, mudaram muito desde então!).

Mas terminemos a leitura:

« Assim, agora, não perca uma oportunidade de PÔR FLORES EM TODO O LADO; E, SOBRETUDO, PONHA-AS NO SEU VERDADEIRO LUGAR NAS RELAÇÕES HUMANAS, NAS RELAÇÕES SOCIAIS DOS HOMENS ENTRE SI, NOS MOMENTOS DE TENSÃO E DE HUMORES DIVERSOS (...). TOME COMO MODELO A ORQUÍDEA SELVAGEM QUE ESMAGAMOS SOB OS NOSSOS PÉS OU QUE COLHEMOS; OU ENTÃO AQUELA (cultivada) pousada no decote de uma mulher elegante, E QUE DÁ O MELHOR DO QUE TEM: IMITE-A! »

A orquídea selvagem, é verdade, mal se nota no prado; corre-se o risco de a pisar! Quanto à orquídea cultivada, é um pouco mais respeitada, já que se vende — e cara!

Nesta leitura 5122-1, Cayce recomenda à sua consulente « pôr flores por todo o lado ». Gostaria, no entanto, de introduzir uma nuance: é preferível ter flores em vaso do que flores cortadas. A minha amiga Nina Carlo, mulher de grande coração e de elevada espiritualidade, diz-me que não gosta de flores cortadas: « Elas choram », diz-me ela. « O que pensa das flores que se oferecem aos doentes? », pergunta um assistente numa das sessões de « channeling » do grupo de Sarlat. « Ofereçam-lhes plantas. Se lhes oferecerem flores cortadas, oferecem-lhes a morte. Uma planta pode trazer Amor [a esse doente], uma flor cortada não lhe trará nada. »

Concordo plenamente com o princípio geral, que muitas vezes comporta exceções. Posso testemunhar pessoalmente o imenso conforto que por vezes me trouxeram flores cortadas; penso num esplêndido ramo de aniversário da casa Lachaume, que me surpreendeu e maravilhou todos os dias durante um mês. Quando me casei, muitos amigos enviaram-me ramos sublimes, diante dos quais pude meditar longamente, e tratei deles até à última pétala!

A minha pobre sogra Dior, que mal podia mexer as pernas aos cento e um anos, passava horas sentada numa poltrona a olhar para as cores e as formas das flores, cortadas ou em vaso, que eu lhe levava. Dizia-me: « É a única coisa um pouco viva na tristeza do meu apartamento! » As flores são uma mensagem extraordinária de reconforto. Nunca esquecerei aquele dia de grande luto familiar, para mim, em que recebi duas pessoas da nossa associação « Le Navire Argo », que vinham consultar-me sobre escolhas pessoais que tinham de fazer.

E eis que essas duas jovens mulheres aparecem em minha casa, de braços carregados com um enorme feixe de flores multicolores, sumptuosas. Uma loucura! (E não me venham dizer que eram miliardárias. As duas trabalhavam como empregadas de mesa num restaurante!) Não sabiam que tinham sido inspiradas por guias invisíveis que queriam apaziguar a minha dor. Recebi, portanto, no mesmo dia, quase à mesma hora, primeiro o anúncio fúnebre e depois as flores!

Sim, Cayce tem razão: não nos privemos de flores, de plantas verdes, de árvores... e de cantos de pássaros! É um dos meios mais eficazes de recuperar a alegria de viver! Sei bem que um dos dramas atuais é a onnipresença invasiva do betão na paisagem quotidiana. Que desgraça ficar preso numa grande cidade! Ainda assim, em Paris, temos magníficos jardins públicos, parques, avenidas e praças arborizadas que os estrangeiros sempre admiram (alguns deles vêm de megacidades completamente privadas de verdura!).

Façam o impossível para sair da vossa rua; passeiem nos parques e jardins abertos ao público e admirem ali as flores. São alegrias gratuitas, que só custam o bilhete de metro ou de autocarro. E, se puderem ir a pé, melhor ainda! É absolutamente necessário dar-se tempo para disso usufruir e agradecer todos os dias ao Céu este presente. Em certos bairros de lata do

quarto mundo, os infelizes habitantes já não têm senão o céu para olhar, para saber que a Natureza ainda existe!

Cultivem uma flor em vaso, uma erva na vossa janela, uma « miséria » no canto da cozinha, um gato na secretária... Vivi por vezes períodos negros, com grandes dificuldades para me alojar. O essencial da minha bagagem consistia numa amarílis em vaso e num pequeno arbusto exótico batizado « pittósporo da China ». Nos tempos difíceis partilhados comigo, as minhas plantas ficavam com ar triste, perdiam folhas. Para explodirem de alegria verde assim que tudo corria melhor! De vez em quando florescia para me encorajar a aguentar. O mais espantoso foi um lírio-do-vale profeta, replantado ao pé do pittósporo, que se pôs a florir... no mês de Janeiro! Uma única haste de flores, sozinha, sem folha, quatro meses antes do primeiro de Maio! A minha primeira reação foi pensar que aquele pobre desorientado estava completamente louco: tinha-se enganado na estação! Mas não... Anunciava-me, desde Janeiro, um encontro feliz que devia ocorrer na Primavera. Eu tinha quatro meses para me preparar...

Quando se ganha o hábito de falar com amigas em vaso, passa-se de espanto em espanto.

O encantador de pássaros. Eis outra leitura: a história de um homem que esteve ligado toda a vida à Natureza. A leitura começa por recordar a sua vida no Cosmos antes do nascimento, antes de renascer na Terra para ser o consulente n.º 410 de Edgar Cayce. Os meus leitores sabem que, entre duas vidas terrestres, seguimos estágios de aprendizagem nos planetas do sistema solar, ou em certas estrelas. Fazemos aí as nossas aulas cósmicas; aprendemos as leis fundamentais que regem o universo. Aqui, Cayce retoma a análise do seu consulente a partir da sua estadia num planeta vizinho do nosso:

« No intervalo de tempo entre as suas estadias no PLANO TERRESTRE, AO ATRAVESSAR O AMBIENTE PLANETÁRIO DE VÊNUS, ESTA ALMA APRENDEU O AMOR E A PAZ. AÍ GANHOU UMA VISÃO LARGA DA VIDA, TAL COMO ELA SE MANIFESTA E CRESCE. Eis porque aquilo que se tornou o maior assunto de interesse da entidade é toda essa beleza que SE PODE VER NA NATUREZA. POR EXEMPLO, QUANDO ELA SE ABRE ÀS BÊNÇÃOS DE UMA CHUVA DE TARDE OU DE UM SOL NASCENTE. É ESSE O ESPECTÁCULO QUE LHE FAZ EXPLODIR O CORAÇÃO DE ALEGRIA; SÃO ESSES OS CONTENTAMENTOS QUE LHE TRAZEM TODOS ESSES SERES VIVOS.

Alguns chamar-lhes-iam “sonhos” e, no entanto, NA SUA PRÓPRIA EXPERIÊNCIA, ELES SÃO A PRÓPRIA REALIDADE! O CANTO DO PÁSSARO, A BELEZA DA ROSA, O ZUMBIDO DA ABELHA, TODAS ESSAS MANIFESTAÇÕES DA VIDA na Natureza, que se exprime rebentando de alegria! A alegria de ser, apenas o tempo de existir, uma centelha de Deus na Sua atividade criadora. Ah, se os Homens, por todo o lado, pudessem tomar consciência DESTAS BÊNÇÃOS (...). SE PUDESSEM PERCEBER QUE UTILIZAMOS O PRÓPRIO DEUS NAS SUAS MANIFESTAÇÕES DE VIDA NA TERRA, NA VIDA QUE ELE NOS DÁ (...).

Se A TOMADA DE CONSCIÊNCIA DA VIDA PUDESSE DE NOVO DAR-LHES ESPERANÇA, QUANTO ELES BENEFICIARIAM DESSAS BÊNÇÃOS QUE ACOMPANHAM AQUELES QUE CAMINHAM EM ACORDO com Ele! Assim, a sua passagem por Vénus levou-o AO AMOR DESSA BELEZA, AO AMOR DE TUDO ISSO (...).

Guarde a alegria no fundo do coração. Olhe mais profundamente PARA O CORAÇÃO DA ROSA, ESCUTE O CANTO DOS PÁSSAROS, VEJA O SEU ROSTO PINTADO NO SOL POENTE E NO SOL NASCENTE. VEJA A LUZ DELICADA DO RAIO DE LUA QUE ILUMINA TODAS AS COISAS COM A LUZ DA SUA glória. Veja a gota de chuva, a tempestade, toda a Natureza (...).

A entidade, nessa vida, estava entre os imigrantes que vieram refugiar-se na América, após muitas provações e duras viagens por mar, para se fixarem no QUE É AGORA CONHECIDO COMO A LUISIANA. A ENTIDADE AÍ ENCONTROU UM HAVRE DE PAZ. MAIS TARDE NA VIDA, DEU MUITA ALEGRIA A OUTROS. POIS REALIZOU UMA OBRA QUE PÔS TANTA PAZ NO CORAÇÃO DE UM GRANDE NÚMERO DE PESSOAS QUE LHES DEVOLVEU A ALEGRIA DE VIVER. A ENTIDADE ILUMINOU TODOS AQUELES QUE AMARAM E AINDA AMAM O PEQUENO POVO DOS PÁSSAROS CRIADOS POR DEUS... POIS A ENTIDADE CHAMAVA-SE então Audubon. »
(Leitura 410-2)

O meu leitor e a minha leitora talvez não saibam quem foi Audubon. Uma série de magníficos selos reproduzindo alguns dos seus retratos de aves exóticas foi emitida pelos PTT da República Francesa, prestando assim uma homenagem tardia a um dos mais ilustres franceses no estrangeiro.

Este artista de génio nasceu provavelmente em 1774, em Nova Orleães, de um almirante francês que ali se tinha retirado. Depois de ter passado a juventude na Luisiana, como diz Cayce, o pequeno Jean-Jacques foi enviado

para Paris para fazer os estudos. Tinha duas paixões: o desenho... e as aves! Em Paris, seguiu as lições do pintor David, que lhe ensinou tudo o que, então, devia saber um pintor, nesse final do século XVIII, em que a arte na Europa atingira cumes nunca igualados desde então. O pai tentou enviá-lo para trabalhar nos negócios em Nova Iorque, mas, como ele só sonhava com aves, não foi um sucesso... A mulher dele teve mesmo de se empregar como governanta para permitir que o jovem casal sobrevivesse.

Jean-Jacques regressou ao Sul e instalou-se em 1810 com a família no Kentucky. Durante vinte anos viveu no meio das florestas, dos lagos e das montanhas, correndo atrás das aves que observava no seu habitat natural e que depois pintava, tanto quanto possível, a partir da natureza.

A sua vida foi muito movimentada. Como diz Cayce, atravessou « muitas provações » e teve de fazer « muitas viagens por água » entre a América e a Europa. A certa altura, chegou mesmo a fazer retratos para ganhar a vida. Contudo, em 1826, tinha acumulado obras suficientes para pensar em fazer delas um grande livro. Regressou então à Europa para procurar, ao mesmo tempo, um mecenas e um editor, que encontrou em Londres. O gravador Robert Havell, deslumbrado com esses magníficos retratos de aves multicolores sobre fundo de paisagens exóticas, aceitou editá-lo.

Assim nasceu a célebre obra *The Birds of America*, publicada em França um pouco mais tarde com o título *Les Oiseaux d'Amérique*, que se tornou um best-seller e continua a ser um grande clássico. Em 1831, publicou em Edimburgo as suas memórias, sob o título *Autobiographie d'un ornithologue*. Mais tarde, publicará ainda outros desenhos e pinturas numa última obra: *Les Quadrupèdes d'Amérique*, que aparecerá em 1850, em Nova Iorque. Morreu lá em 1851, após uma vida extraordinariamente bem preenchida.

Nenhum dos meus dicionários biográficos indica a mesma data, nem o mesmo local de nascimento... Prova de que ele viveu muito tempo na obscuridade e na miséria material: os seus pássaros não interessavam então a ninguém! Em contrapartida, se os meus diversos dicionários concordam entre si quanto à data e ao local da sua morte, é porque esta não passou despercebida: ele era finalmente reconhecido, amado, considerado, « tendo trazido, como diz Cayce, muita alegria aos outros » através das suas obras de arte. Mas foi « tarde na vida », pois durante mais de vinte anos teve de enfrentar a dura vida dos pobres artistas que ainda não são apreciados no seu justo valor. Quanto às « duras viagens por mar », estamos ainda no tempo da

marinha de madeira, em que a travessia do Atlântico não era coisa pouca! Tanto mais que Jean-Jacques Audubon não era um passageiro de destaque, mas um desconhecido. Pior ainda: na primeira parte da sua vida, era apenas um pobre miúdo, filho de imigrantes, socialmente prejudicado pelo facto de não ser sequer, ao que se crê, filho legítimo do almirante. Este, contudo, tinha relações: era amigo de Washington. Mas nascer bastardo, nessa época, na puritana América, era certamente um grande handicap. Viu-se com que coragem, com que perseverança, ele forçou o sucesso.

O meu dicionário inglês fá-lo nascer a 25 de Abril de 1785, com o Sol em Touro, signo regido pelo planeta Vénus. Não sei se isso é exato, mas toda a sua carreira, toda a sua vida, toda a sua arte indicam bem um temperamento « venusiano ». Este planeta, « exaltado » em Touro, dá aos nativos virtudes características: o amor da Natureza, a sensibilidade artística, a capacidade de trabalho, o empenhamento em levar a bom termo empreendimentos de longa duração... Qualidades que ele manifestará ao mais alto grau ao longo de toda a vida!

O destino misterioso das almas animais

Nesta leitura, Cayce fala com ternura do « PEQUENO POVO DOS PÁSSAROS CRIADOS PELO BOM DEUS ». Em muitas outras leituras, nunca perde a ocasião de dar exemplos tirados do mundo animal. Por exemplo, na sequência de uma pergunta sobre o divórcio, eis que responde:

« O homem poderia aprender muito observando o comportamento conjugal dos gansos selvagens. Uma vez que o MACHO E A FÊMEA SE ESCOLHERAM, NUNCA MAIS PROCURAM UNIÃO COM OUTRO PARCEIRO, TANTO O MACHO COMO A FÊMEA. UM E OUTRO PERMANECEM FIÉIS ATÉ À MORTE DO SEU CÔNJUGE, TANTO TEMPO, É CLARO, QUANTO O HOMEM não exercer sobre eles qualquer coação. »

(Leitura 826-6)

Por razões que já evoquei nos tomos anteriores, Cayce não podia alongar-se muito no capítulo dos animais, porque o contexto local não o permitia. No decurso da Pré-História, diz ele, multiplicaram-se os animais de toda a espécie, ao ponto de invadirem o planeta, fazendo concorrência aos humanos. Os atlantes teriam conseguido livrar-se deles inventando explosivos, mas ficaram marcados pelo terror que o animal lhes inspirava. A maior parte dos atlantes reencarnados hoje (em massa nos Estados Unidos no tempo de Cayce e, agora, entre nós) conserva assim reflexos de medo e

de nojo em relação ao animal. O que, evidentemente, se revela desastroso a todos os níveis: destruição dos ecossistemas, fobia paranoica do micróbio, depois do vírus, criação intensiva, dança macabra de todos os « cidas » (inseticidas, raticidas, pesticidas, fungicidas... a morte química visando tanto o animal como o vegetal).

« Doravante, o princípio de matar deve ser inteiramente, totalmente abandonado. Ao falarmos do princípio de matar, falamos dele em toda a força do termo. Nada do que nasceu para a Vida na Terra deve jamais ser morto, a nenhum preço. Nem sequer com o fim de se obter alimento, como o Homem fez até aqui. Aos olhos de Deus, toda a vida e cada vida, em particular, é sagrada, pois toda a vida foi criada por Deus. E o que Deus cria, Ele consagra-o também no mesmo momento. »

E, como diz a Dra. Jacqueline Bousquet, investigadora em biologia:

« Nunca escondi que a minha ética me proíbe de experimentar em animais (...). Vi realizar milhares de experiências, todas extremamente dolorosas, que nunca conduziram a nada. Centenas de animais mortos no momento de se ir de férias para não dar demasiado trabalho ao tratador de serviço; este aproveitava para, quando se lembrava, vir dar de beber aos animais “em experiência” (entenda-se: operados ou submetidos a jejuns prolongados). Os responsáveis: cientistas! De quem se espera que ignorem que a morte por sede é uma das mais dolorosas!

Ora, em debates televisivos, os defensores da experimentação animal tentam fazer crer ao público — a menos que o façam a si próprios — que tudo se passa admiravelmente no melhor dos mundos possíveis. Por ter vivido em laboratórios que praticam estas técnicas de outro tempo, posso afirmar que não é assim (...).

Mas atenção: o vento da história está a mudar (...). O respeito pelo ambiente passa pelo respeito pelo animal em todos os níveis; é uma condição de sobrevivência para a espécie humana (...).

É verdade que a compaixão é uma qualidade que não tem saída (...).

Portanto, não esperemos que as nossas faltas nos alcancem. Sabemos como somos “pequenos” face aos desencadeamentos da Natureza, como tempestades, inundações, sismos...»

O papel que os humanos deveriam desempenhar junto dos animais é um papel de Amor. Os humanos deveriam ensinar aos animais o Amor, porque, quando os animais mudarem de ciclo, isso lhes será muito útil. O animal tomará encarnação humana no fim do seu ciclo animal; e, se esse animal sofreu pelo Homem, quando esse animal tomar encarnação humana, será um ser humano mau e selvagem; ao passo que, se tiver dado muito Amor a um animal, quando esse animal tomar encarnação humana, esse ser humano saberá o que é o Amor. Claro que ainda terá todo o caminho evolutivo a percorrer, mas fá-lo-á em melhores condições. É preciso respeitar totalmente os animais, porque são parcelas divinas como você. É preciso respeitar totalmente a Natureza, porque, em cada coisa que vive no vosso planeta, há essa pequena parcela divina, evidentemente infinitamente mais pequena do que em cada um de vós, humanos, mas é preciso ter o respeito total por tudo o que vos rodeia.

Cayce não dizia outra coisa:

« Toda a força, todo o poder vem de uma mesma Fonte, tal como toda a Vida. »

(Leitura 1910-1)

« Toda a criação na Terra é Amor materializado, a expressão do Amor Divino, o qual se manifesta EM TODOS OS SERES (...); ESTE MESMO AMOR DEVERÁ SER MANIFESTADO pelo Homem aos animais. »

(Leitura 276-3)

Quando é que isso acontecerá finalmente? Terá sido preciso esperar para depois do ano 2000, o novo ciclo da Terra, na Era de Aquário? Terão então os humanos compreendido o que significa a solidariedade de todos os seres vivos? A lei francesa, ainda bem tímida, só considera o animal em relação ao Homem, na medida em que a crueldade degrada aquele que a ela se rebaixa. E o semanário *Le Point* cita esse estivador de Libourne que tinha atirado o cão ao rio com um saco de areia preso ao pescoço: « Foi condenado a um mês de prisão com pena suspensa e a 15.500 francos de multa. No entanto, segundo o nosso direito, o estivador não teria incorrido em nenhuma pena se se tivesse tratado de uma marmota ou de uma raposa, que teria tido toda a faculdade de cortar vivas em rodela, se assim lhe tivesse provido. »

O amor e o respeito manifestados aos animais faziam também parte da filosofia do Mestre Philippe de Lyon: « Os animais são guardados, como as

peessoas, por seres invisíveis que presidem à sua formação, ao seu nascimento, que são os seus defensores, e que nós ofendemos se os maltratarmos. » Assim, também os animais têm anjos da guarda... « Mas eles sofrem continuamente, dizia ainda o Mestre Philippe, e muitas vezes, de uma forma intolerável. Se o soubéssemos, teríamos de outro modo piedade deles. » O karma retributivo atinge com certeza os que fazem sofrer os animais. « Se maltratar um animal, acontecer-lhe-á um dia, quando tiver um que ame muito, vê-lo ser maltratado sem que possa vir em seu auxílio. Assim é para tudo, pois é preciso aprender a amar tudo, e devemos respeitar tudo, porque tudo foi criado por Deus. »

O Mestre Philippe falava também de « estadias planetárias », como Cayce:

« Tenho pena de quem faz mal a um animal. Pois pensa que esse animal não é, também ele, animado por outra coisa que não a matéria? Saiba bem, e retenha, que num planeta mais elevado, nós seremos por nossa vez os animais desse planeta. »

Mesmo eco nas mensagens de Borup:

« Um animal pode estar encarnado na Terra, viver aqui durante algum tempo e depois ser transferido subitamente para outro planeta com uma consciência mais elevada. Essa consciência mais elevada influenciará o animal em questão e, mais tarde, ele será trazido de novo à Terra, onde sofrerá então uma mutação. (...) Tal mutação foi dada a animais provenientes da Terra há vários milhares de anos, e foi assim que o primeiro homem foi criado. Esse homem não se parecia com os homens de hoje. Mal se pode chamá-lo homem e, aliás, a ciência humana tem outros nomes para esses homens. »

« É preciso ser bom para com os animais e para com as plantas. Quem nunca fez mal a um animal, quem nunca destrói nem fere um vegetal, sem uma causa verdadeiramente útil, é, por sua vez, protegido pelos animais ou pelos vegetais. Se estiver na vertente de um precipício e cair, encontrará de súbito uma raiz para o segurar; se um animal feroz percorrer a região e o encontrar, o animal virá afagar-lhe, ou então não o verá », acrescentava ainda o Mestre Philippe de Lyon.

A maneira de Cayce é ensinar através do relato e do balanço de uma vida anterior. A vida de Audubon é a alegria pelo amor destes animais tão

cativantes que são os pássaros. Uma fonte muito, muito grande de alegria para quem o compreendeu!

A agricultura lunar

Se Cayce fala com simpatia da agricultura tradicional, morreu demasiado cedo para manifestar a sua reprovação pelos fertilizantes químicos. Ele próprio adorava jardinar. Falava muito disso com os amigos:

« Durante muito tempo desejei ter alguns bolbos de TUBEROSE. QUERIA MUITO TÊ-LOS NO MEU JARDIM, MAS ERAM TÃO CAROS NOS VIVEIRISTAS QUE NÃO ESTAVA AO MEU ALCANCE. UM DIA VEIO UM HOMEM DO CAMPO TRAZER FRANGOS. VIU-ME A CAVAR UM CANTEIRO:

— Ah, doutor Cayce, vai plantar flores?

Sim, respondi eu, adoro flores!

Eu também, disse-me ele então; como vivo em pleno CAMPO, TENHO SEMPRE DE TODO O TIPO NO MEU JARDIM. ATÉ LHE PODIA TRAZER ALGUMAS, SE ISSO LHE AGRADAR. GOSTA DE TUBEROSES?

Foi assim que tenho agora um pequeno canteiro de tuberoses (*parecidas com o jasmim*), QUE VÃO FICAR ESPLÊNDIDAS. QUE ACHA DELAS?

E foi assim que, quando se deseja alguma coisa, se pode REZAR PARA A OBTER, PROCURANDO VIVER DE ACORDO COM A nossa oração. Então, Ele [Cristo] envia-no-lo, no Seu Tempo e na Sua Hora. Estou certo de que isto se aplica tanto às COISAS MATERIAIS COMO ÀS ESPIRITUAIS E INTELECTUAIS! »

(Resposta pessoal de Cayce à consulente n.º 464, numa carta que lhe dirigiu em Março de 1933.)

Assim, a jardinagem, levada como deve ser, é uma meditação sobre as leis cósmicas. O jardineiro deve, antes de mais, ligar-se às « Forças Criadoras da Natureza », como lhes chama Cayce. Deve senti-las e, depois, canalizá-las.

Uma vez que estas Forças do Cosmos bombardeiam o nosso planeta com os seus fluxos de partículas invisíveis, o jardineiro que só olha para os pés está verdadeiramente fora do caminho! Ergamos um pouco a cabeça para as estrelas. Mesmo sem ir tão longe, para a mais evidente a olho nu: a Lua. Como é, ainda assim, o astro mais próximo de nós, seria lógico ter em conta a sua influência. Lord Kelvin[120] reconhecera-a nas marés. Seria perfeitamente

plausível pensar que essa influência é tão forte sobre a terra como sobre a água.

A agricultura lunar procura reconhecer a ação do nosso satélite, para a utilizar da melhor forma. Grandes agrónomos, cientistas, jardineiros célebres como La Quintinie, estudaram essa influência e criaram escola; são hoje os pais fundadores da « selenocultura » (do grego *selêné*: a Lua).

O jardineiro de outrora observava longamente, semeava, transplantava no momento certo[121]. Aqueles que se interessaram pela « agricultura lunar » procuram conhecimentos mais ou menos esquecidos, uma harmonia entre o céu e a terra, as estrelas e o vegetal. Apoiam-se numa experiência de mais de um século, nos trabalhos do agrónomo Albert Howard (1920), nas conferências na Alemanha e na Suíça de Rudolf Steiner (1924), impregnado do pensamento de Goethe (1749-1832), nas experiências de Pfeiffer (1924-1934), de Maria Thun, de Xavier Florin e dos múltiplos adeptos da cultura bio-« dinâmica », ou « biológica ». Quanto àqueles que censuram a « selenocultura » por não se apoiar em nenhuma observação « científica », querem ignorar que ela assenta numa tradição plurimilenar e universal.

Se os cientistas recusassem todos os fenómenos inexplicáveis, deveriam renunciar às descobertas assombrosas da teoria dos quanta, ao princípio de Heisenberg, ao extravagante « corpúsculo-onda » (que se permite fantasias escandalosas para o pensamento « racional »!), a esses diabretes dos quarks que não passam de uma ficção matemática, etc. Toda a física quântica é extremamente inconveniente segundo os critérios de boa compostura da ciência racionalista do século XIX.

A tradição dos jardineiros, essencialmente prática, admite perfeitamente esses fenómenos e sabe que os resultados obtidos são extremamente variáveis conforme as fases da lua. As sementeiras, por exemplo, ficam raquíticas quando são feitas na lua cheia.

Se é apreciador de apanhar cogumelos e se as condições forem favoráveis à colheita (estação, humidade), não os apanhe na lua nova, ou não encontra grande coisa. Prefira os dias de lua cheia.

E onde encontrar o calendário das fases da Lua? Olhando para o céu, se não estiver encoberto! No quarto crescente, isto é, em lua crescente, pode acrescentar-se uma haste ao disco lunar para formar um « p » (). No quarto minguante, a crescente está voltada ao contrário; acrescenta-se uma haste

para formar um « d » (). Se mora numa grande cidade onde o céu está tapado, veja qualquer agenda ou calendário dos PTT: as fases da Lua vêm aí indicadas. O boletim meteorológico da televisão também as assinala.

E o que dizia Cayce? Que, de um modo geral,

« a Lua tem o EFEITO DE AUMENTAR MUITO O CRESCIMENTO DE TUDO O QUE É físico. »

(Leitura 288-1)

Daí os fenómenos conhecidos no plano ginecológico, onde, aliás (a própria etimologia da palavra « menstruação » vem do latim *mens*, o mês) e se refere ao ciclo lunar (de cerca de 28 dias)[123]. É pela abordagem pré-histórica que Cayce analisa a agricultura lunar no antigo Egito:

« FOI NESSA ÉPOCA QUE SE GANHOU O HÁBITO DE PLANTAR OBSERVANDO AS FASES DA LUA. FOI SEGUINDO-AS, OBSERVANDO TAMBÉM AS MARÉS E OS SEUS EFEITOS, QUE SE COMEÇOU A ESCOLHER CERTAS ESTAÇÕES DO ANO PARA CHAMAR [à vida] UM ANIMAL. POR OUTRAS PALAVRAS, APRENDEU-SE A COMBINAR OS ELEMENTOS DO REINO MINERAL, DO REINO VEGETAL E DO REINO ANIMAL, EM ACORDO com certos períodos [do ciclo astronómico]. O primeiro QUE SE DISSO TOMOU CONSCIÊNCIA FOI RA-TA, QUE O ENSINOU PRIMEIRO aos povos da Núbia. »
(Leitura 294-150)

A ideia não datava dos egípcios nem dos núbios. O poder da Atlântida, civilização-mãe do Egito, explica-se também por conhecimentos astronómicos, que permitiram aos atlantes desenvolver esta agricultura ligada à observação das estrelas. Em quase todos os domínios, e certamente neste, é preciso remontar ao célebre continente desaparecido.

O tomate, imigrante atlante

Vimos muitas vezes, nas leituras de Cayce, que a brilhante civilização egípcia tirava todos os seus conhecimentos tecnológicos da Atlântida. Não é de espantar que essa filiação intelectual tenha também desempenhado um papel no domínio, tão importante, da agricultura. Platão, recorde-se, era lírico a propósito dos agricultores atlantes:

« [A Atlântida] era a ilha que fornecia a maior parte das coisas necessárias à vida (...). Todas as essências aromáticas que a terra nutre hoje aqui ou ali — raízes, rebentos, madeiras de árvores ou sucos que destilam

flores ou frutos — essa terra excedia-se em produzi-las e alimentá-las. E não é tudo: os frutos cultivados, os frutos secos que servem de alimento, todos aqueles de que tiramos farinhas, a que chamamos “cereais”, as diversas variedades, esse outro fruto que vem nas árvores e que nos fornece bebidas, alimentos e unguentos [talvez a azeitona?], esse fruto que cresce em ramos altos, cuja conservação é difícil e que se come por divertimento e prazer [talvez a romã], todos aqueles que oferecemos como um agradável reconforto, depois da ceia, ao conviva que sofre de ter comido demais [talvez o limão] — todos esses frutos sem exceção, a ilha Atlântida, que então o sol iluminava, produzia-os vigorosos, soberbos, magníficos e em quantidade inesgotável. »

Um verdadeiro paraíso terrestre! Platão precisa mais adiante que « duas vezes por ano se colhiam os produtos da Terra ».

A descrição idílica do *Crítias* deixa entender que os atlantes, além de extraordinários arquitetos e engenheiros, também tinham desenvolvido entre si uma agricultura prodigiosa. Platão, nessa mesma obra, descreve interminavelmente as suas técnicas de irrigação, que permitiam precisamente a segunda colheita de frutos, cereais e legumes.

Cayce, como Platão (que ele nunca lera e cujo nome ignorava antes de falar da Atlântida!), não cessa de descrever com entusiasmo o paraíso terrestre atlante. Depois, sublinha a decadência que, pouco a pouco, arruinou essa civilização, até à catástrofe que se conhece. Uma referência indireta à agricultura atlante descreve um engenheiro agrônomo, refugiado na América Central após o cataclismo:

« NESSA ÉPOCA DE CONVULSÕES (...) DEVIDAS À IMIGRAÇÃO DOS REFUGIADOS PROVENIENTES DA ATLÂNTIDA, ALGUNS DOS QUAIS SE ESTABELECIAM NO QUE É HOJE O IUCATÃO (...), A ENTIDADE FOI MUITO LONGE NO CONHECIMENTO DAS LEIS DA NATUREZA. ERA PERITA TANTO NA OBSERVAÇÃO ASTRONÓMICA COMO NO ESTUDO DA INFLUÊNCIA DOS CORPOS CELESTES SOBRE AS ACTIVIDADES do Homem. Conhecia a sua influência sobre as estações, SOBRE AS COLHEITAS E SOBRE TODAS AS CULTURAS DE QUE DEPENDIAM EM GRANDE PARTE OS POVOS DESSA ÉPOCA. »

(Leitura 1895-1)

O Iucatão, herdeiro da Atlântida, é muito longe no tempo, mas é muito perto, botanicamente falando: veja-se de onde vêm o tomate (em língua asteca: *tomatl*), o tabaco (em língua indígena do Haiti: *tsibatî*), a batata-doce (*patatl* ou *patata* em língua arauaque do Haiti) e a sua prima direita, a batata (*pomme de terre*)!

Todos estes legumes, desconhecidos nos nossos pratos antes dos séculos XVII e XVIII, invadiram-nos quase. É o último avatar da colonização atlante no nosso velho mundo celta (que só conhecia o trigo, a uva, a fava e a cebola!). Não escapa a ninguém que a « *tomatl* », a « *patatl* », o « *feijãotl* », o « *pimentãotl* », o « *malaguetatl* » são muito mais fáceis de cozinhar do que as bolotas de carvalhos gauleses ou as favas romanas. Dá menos trabalho a descascar, rende mais pelo dinheiro, e cresce como erva daninha. Sempre esse espírito prático, essa temível eficácia dos atlantes! Ao reencarnarem entre nós, nos tempos modernos, as almas do continente desaparecido quiseram « rever a sua Normandia », perdão, o que restava da sua Atlântida — daí a vaga (e a moda) das Grandes Descobertas. Depois, com a nostalgia, quiseram reencontrar o gosto da « *tomatl* » recheada. Os costumes alimentares explicam-se seguramente também por... a « *reencarnaçãotl* »!

A mina de ouro de Bimini

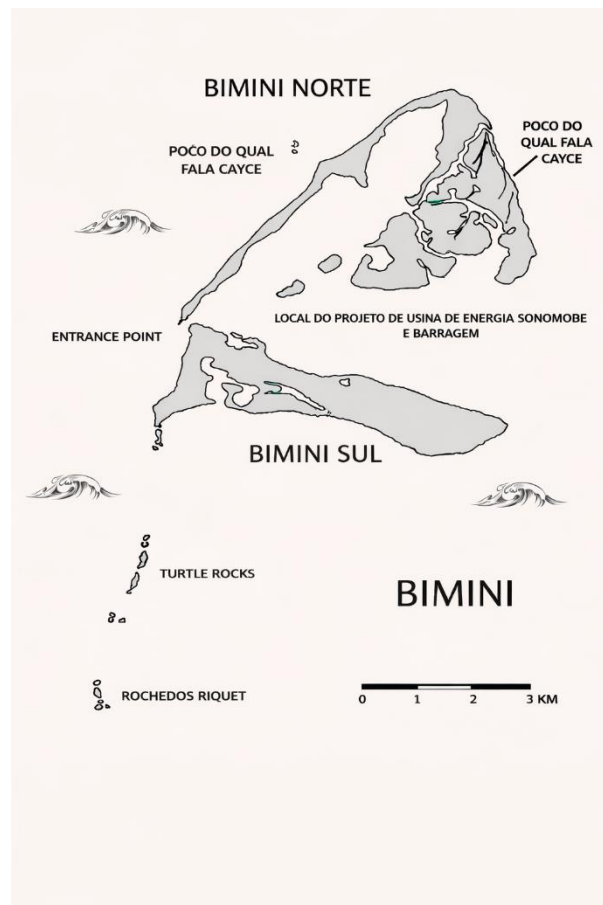
Em 1920, um grupo de prospectores de petróleo foi interrogar Cayce para saber se tinham alguma hipótese de o encontrar em Bimini. O Dr. House, tio de Edgar, que « conduzia » a leitura nesse dia, interrogou-o usando a fórmula habitual:

« Faça o favor de dar uma leitura sobre a ilha de Bimini, situada no oceano Atlântico, a cerca de 45 milhas, quase exatamente a leste de Miami, na Flórida. Vai examinar essa ilha e dizer-nos se ela contém jazidas de petróleo em quantidade suficiente para que a exploração seja rentável. Se for esse o caso, dê-nos um esquema do corte dos terrenos. Onde se deveria perfurar para encontrar as areias petrolíferas? A que profundidade se deveria perfurar o poço necessário à extração do petróleo? Faça também o favor de nos dizer se há um tesouro enterrado na ilha. Nesse caso, de que época data, onde se encontra e a quem pertence atualmente? »
(Leitura 996-1, 14 de Agosto de 1926)

Como se vê, o grupo de investidores previu tudo... Seguir-se-ão doze leituras sobre Bimini, ao longo das quais se evoluirá progressivamente do campo de petróleo para o complexo hoteleiro e do petrodólar para o ouro

termal! Nas suas perguntas, o Dr. House fala sempre da « ilha » de Bimini no singular, quando o arquipélago é constituído por duas grandes ilhas principais, seguidas de uma miríade de pequenos ilhéus. Ter-se-á o Dr. House esquecido de olhar para um mapa?

« Sim — responde Cayce — temos diante de nós a terra EMERSA CHAMADA HOJE BIMINI NO OCEANO ATLÂNTICO. Mas a estrutura geológica deste lugar não é FAVORÁVEL AO PETRÓLEO: A PRODUÇÃO SERIA MUITO FRACA, POIS SE TRATA, NA SUA MAIOR PARTE, DE UM ATOL CORALINO. » (Leitura 996-1)



Com efeito, as jazidas de petróleo encontram-se nas bacias « sedimentares », depressões onde se acumularam, durante milhões de anos, « sedimentos », isto é, um enorme amontoado de depósitos marinhos e lacustres.

Os atóis do Atlântico e do Pacífico são demasiado recentes para conter petróleo. A sua forma circular provém da cratera do vulcão sobre a qual assentam. Sobre ela, milhões de pequenos animais arquitetos construíram muralhas feitas dos seus detritos, empilhados ao longo dos séculos: é o coral! Trabalho recente, comparado com os milhões de anos das eras geológicas

que foram necessários às rochas sedimentares, entre as quais o petróleo, para se constituírem. Quando digo « recente », isso pode querer dizer os cerca de 12 000 anos desde o colapso total da Atlântida. Portanto, senhores, os vossos corais são um pouco jovens para petróleo!

Desilusão para o grupo que contava prospetar a ilha para « fazer petrodólares ». Considera-se então outro tipo de atividade: o turismo. Sete meses mais tarde, na leitura, conduzida desta vez por Gertrude Cayce, as perguntas tomam outra orientação (com maior precisão topográfica: entretanto, comprou-se um mapa!):

« Examinará as ilhas Bimini Norte e Bimini Sul, bem como a plataforma continental que as rodeia. Faça o favor de especificar em pormenor o que deveremos prever para financiar este projeto de desenvolvimento e urbanização. Como se deverão construir ruas, avenidas, diques, canais, portos, um sistema de esgotos, uma central elétrica, serviços de distribuição de água, uma fábrica de refrigeração, empresas de limpeza e lavanderia e tudo o que é necessário para fazer dali uma cidade turística? Responderá a todas as questões relativas a este projeto. »

Como se vê, os nossos investidores não duvidam de nada. Eis a resposta promissora de Cayce:

« Sim, TEMOS DIANTE DE NÓS AS ILHAS EM QUESTÃO, NO MEIO DESSAS FORMAÇÕES NATURAIS TAL COMO SE PODEM VER.

Haveria muito a dizer acerca da possibilidade DE CRIAR NESTE LUGAR UM CONJUNTO TURÍSTICO; ISSO SERIA VIÁVEL. PARA COMEÇAR, NÃO SE DEVERIA SER TÃO AMBICIOSO, MAS PROCEDER DE MODO MAIS MODESTO, NÃO DESPERDIÇAR AS OUTRAS POSSIBILIDADES EM RESERVA. COM EFEITO, SERÁ POSSÍVEL, MAIS TARDE, AÍ ENCONTRAR MUITAS FONTES DE RENDIMENTO PARA AQUELES QUE EMPREENDEREM REALIZAR CERTOS PROJECTOS.

Pois esses cumes montanhosos, especialmente ao longo das costas Norte e Leste da parte setentrional da ilha Sul, encerram muitos minerais variados, e não só isso: há ali muitas outras fontes de rendimento.... ESTE PROJECTO, QUANDO FOR REALIZADO, PODE RENDER MUITO.

SERIA BOM ACOMPANHAR DE MUITO PERTO O TRABALHO DOS PROFISSIONAIS QUE EXECUTAREM AS INFRA-ESTRUTURAS NECESSÁRIAS, EM PARTICULAR AS OPERAÇÕES DE DRAGAGEM, A CONSTRUÇÃO DOS

MUROS, ETC., POIS CORRE-SE O RISCO DE AÍ FAZER UM CERTO NÚMERO DE DESCOBERTAS SUSCEPTÍVEIS DE RENDER DÓLARES, DÓLARES E AINDA DÓLARES! »

(Leitura 996-12, 2 de Março de 1927)

Em Março, Cayce falou de minério... O que quer isso dizer?

« E que tipo de minério se poderia encontrar ali?

Ouro, espato, ictiólito. »

A secretária anota que não tem a certeza de ter compreendido esta última palavra. Se for mesmo « ictiólito », o termo designa rochas sedimentares calcárias contendo fósseis de peixes petrificados. Quanto à palavra « espato », designa diversas variedades de minério brilhante. Como Cayce não especifica de que variedade se trata, não se vê bem o que se pode daí extrair. De qualquer modo, foi a palavra « gold » (« ouro ») que deve ter soado aos ouvidos dos consultantes — o resto, peixe miúdo! Palavra mágica, se é que alguma vez houve: alguns terão podido sonhar com uma nova Califórnia (sem índios e sem imigrantes!).

« E a que profundidade se deveria escavar?

SOB O MURO QUE SE PROJECTA CONSTRUIR A PARTIR DA COSTA OCIDENTAL DA ILHA SUL, ATÉ ESSA ZONA SALIENTE A SUL DA ILHA, A 12 OU 15 PÉS DE PROFUNDIDADE[128]. O FILÃO UTILIZÁVEL ESTENDE-SE NUM EIXO NORDESTE-SUDOESTE. »

(Leitura 996-12)

E não é tudo:

« Quando esse tipo de atividade tiver começado, descobrir-se-á AINDA MUITO MAIS OURO SOB O MAR DO QUE AQUELE QUE EXISTE HOJE EM CIRCULAÇÃO (NO MUNDO)! »

(Leitura 587-4)

Não fiz investigações em Bimini para saber se essa mina foi explorada e não tenho qualquer informação a esse respeito. Mais uma vez, o que Cayce diz está perfeitamente de acordo com os relatos de Platão, que descreve assim os fabulosos tesouros da « ilha Atlântida »:

« Os seus reis, descendentes de Atlas, possuíam riquezas em tal abundância que nunca, talvez, antes deles, nenhuma linhagem real possuía tantas, nem no futuro facilmente alguma as possuirá; além disso, dispunham

de tudo o que podiam fornecer tanto a cidade como o resto do país (...)
Em primeiro lugar, estavam dotados de todos os metais, duros ou maleáveis (como o chumbo, o estanho, etc.), extraídos do solo pelo trabalho das minas, sem falar daquele de que hoje só subsiste o nome, mas que, naquele tempo, existia mais do que o nome, a própria substância, o [oricalco]. »

O oricalco é o misterioso metal que « cintila como a chama », cuja natureza, atualmente, nenhum mineralogista consegue precisar. Perdido desde a Atlântida e desde Platão, ninguém conseguiu ainda reencontrá-lo!

Mas continuemos a leitura do *Crítias*:

« Extraía-se da terra em muitos lugares da ilha. Era, naquele tempo, o metal mais precioso depois do ouro (...). Ora, os habitantes da Atlântida, que recebiam do seu solo todas essas riquezas, construíam templos, residências reais, portos e arsenais navais. »

E Platão descreve a acrópole de Poséida:

« (...) de uma beleza e dimensões cuja simples vista causava espanto. (...) Quanto ao muro que rodeava o recinto exterior, revestiram-no todo em cobre, como que aplicando-lhe um revestimento; já o muro do recinto interior foi forrado com estanho fundido. Quanto ao muro que cercava a própria acrópole, guarneceram-no com oricalco, que tinha reflexos de fogo (...). No meio da acrópole erguia-se o templo consagrado, nesse mesmo lugar, a Clitó e a Poséidon. O acesso era interdito e estava rodeado por uma vedação de ouro. Foi ali que, na origem, Clitó e Poséidon conceberam e deram à luz a raça das “duas famílias reais” que fundaram a monarquia atlante. »

Platão conta a história dessa monarquia nas páginas anteriores. Uma muralha revestida de cobre, mesmo aos preços atuais, não é coisa pouca! Um recinto forrado de estanho, uma vedação toda em ouro... E não fica por aqui:

« Todo o exterior do santuário era revestido de prata, com exceção das arestas; estas eram folheadas a ouro. No interior, todo o teto fora revestido de marfim misturado com ouro, prata e oricalco, o que lhe dava um aspeto variegado. E todo o resto — paredes, colunas e pavimento — fora revestido de oricalco. Erguiam-se ali estátuas de ouro, entre as quais a do deus [Poséidon], de pé no seu carro atrelado a seis cavalos alados, e o conjunto era tão grande que o topo da sua cabeça tocava o teto. Havia Nereidas montadas em golfinhos, em número de cem (...). No interior do santuário havia também numerosas outras estátuas, oferendas de particulares. »

« Em torno do santuário, no exterior, erguiam-se representações em ouro das mulheres dos dez reis [da Atlântida] e de todos os descendentes que elas tinham gerado, e um grande número de outras oferendas menos importantes, vindas desses reis ou de particulares, quer da própria cidade, quer dos países estrangeiros sobre os quais os reis tinham soberania. Quanto ao altar, pelas suas dimensões e pelo seu trabalho, estava à medida desse esplendor, tal como as residências reais estavam proporcionadas às dimensões do Império e à ornamentação do santuário. »

Pois bem, somos mendigos, comparados com essa incrível opulência!

Ninguém, que eu saiba, contou o que aconteceu a essas estátuas de ouro, a essas vedações de ouro, a esses revestimentos murais de ouro. Terão os refugiados levado tudo consigo? Terá essa magnificência permanecido de pé até ao fim? Estará petrificada sob os corais de Bimini? Recorda-se que a Atlântida se afundou, diz Platão, « no espaço de um único dia e de uma única noite », o que permite supor que sacerdotes e dirigentes não tiveram tempo de fazer as malas. Muitos caçadores de tesouros já passaram por ali, leitores de Cayce ou não. Os que encontram algo de interessante não o apregoam aos quatro ventos....

Se foi esse o caso, Cayce, na sua clarividência, « viu » o mais fabuloso tesouro jamais submerso, de memória de pirata, sob os coqueiros! A caça está aberta!

A oceanografia dá razão a Cayce

Se alguém já tivesse posto a mão nesse tesouro, parece-me que se saberia! Caso contrário, quem dele beneficiará? A nossa geração... ou a seguinte? Cayce afirma que esses atóis coralinos, segundo a sua estranha maneira de falar:

« ... ESTE PAÍS CONHECIDO COMO BIMINI, NO OCEANO ATLÂNTICO, É TUDO O QUE RESTA HOJE, ACIMA DAS ONDAS, DOS CUMES DAQUILO QUE OUTRORA FOI UM GRANDE CONTINENTE. E, DESTE, A CIVILIZAÇÃO ACTUAL DA NOSSA História tirou os meios para se tornar ela própria uma civilização. »
(Leitura 996-1)

Nas leituras 5750-1, 587-4, 958-33 e 996, Cayce repetirá que Bimini é, de facto, o último vestígio da prodigiosa capital descrita por Platão:

« É realmente o continente atlante, aquilo a que chama Alta ou Poséida? Sim, e num lugar desse país havia o Templo dos Poseidianos. »
(Leitura 996-12)

Platão, como veremos, fala efetivamente de uma região montanhosa. O « Templo dos Poseidianos », isto é, de Poséidon e dos seus descendentes, era uma espécie de fortaleza situada numa acrópole dominando a cidade, a qual, por sua vez, era rodeada por uma planície e por um circo de montanhas:

« Esse lugar era, no seu conjunto, muito elevado e dominava o mar a pique, enquanto todo o território nas proximidades da cidade era uma planície (...). Quanto às montanhas que a rodeavam, celebrava-se, naquele tempo, o seu número, majestade e beleza, pois superavam todas as que existem agora. »

Quando se leem os textos de Cayce sobre a Atlântida, nunca se deve perder de vista a perspetiva espiritual que ilumina esta fantástica história. Somos, física e culturalmente, herdeiros da Atlântida através do Egipto, da Grécia, do mundo celta e do mundo celtibérico. Mas também através dos ciclos de reencarnação: nós próprios fomos esses terríveis homens vermelhos. Conservámos os seus talentos intelectuais, possuímos os seus dons artísticos e mediúnicos, ressuscitámos as suas proezas tecnológicas, mas também a sua pretensão, o seu orgulho desmedido, a sua revolta contra as leis divinas. Daí as advertências constantes de Cayce, sempre que fala da Atlântida. Iremos, uma segunda vez e pelas mesmas razões, fazer afundar a nossa civilização? E desta vez, poderá já não ser apenas um continente, mas um planeta inteiro.

De pé, ó mortos! Tudo o que desapareceu um dia deve reaparecer ao sol! Cayce é categórico:

« A terra atlante, que se afundou, emergirá DE NOVO. POSÉIDIA ESTARÁ ENTRE AS PRIMEIRAS TERRAS DA ATLÂNTIDA A EMERGIR NOVAMENTE, por volta de 68 ou 69, dentro de NÃO MUITO TEMPO. A ATLÂNTIDA, COM AS MUDANÇAS QUE VIRÃO, DEVE ELEVAR-SE NOVAMENTE. »
(Leituras 2012-1, 958-3, 378-16)

Alguns espíritos cétricos objetaram que Cayce se enganara, que nada se vira surgir acima das ondas, nem em 1968 nem em 1969. Ora, foi precisamente nessa data que se descobriu o famoso « muro » submerso de Bimini. Passo a palavra a Jacques Gossart: « Em 1968, dois pilotos que

sobrevoavam a região veem surgir, através da água límpida, ao largo de Bimini, uma estrutura submersa. »

O autor emprega a palavra « estrutura », porque, como se verá, ninguém compreende ainda do que se trata: « O local situa-se ao largo de North Bimini (a ilha Norte), perto de um lugar chamado Paradise Point. »

Dois homens irão em breve ocupar-se cientificamente de Bimini: Manson Valentine, conservador honorário do Museu de Ciências de Miami, e Dimitri Rebikoff, especialista em fotografia subaquática. As primeiras pesquisas efetuadas por Rebikoff permitem localizar um muro com 60 metros de comprimento. Imediatamente se inicia a controvérsia: um certo Harrison, especialista em geologia, conclui que o conjunto é de origem estritamente natural, ao passo que os descobridores falam já de « vestígios da Atlântida ». Esta controvérsia durará anos, esmorecendo pouco a pouco perante as confirmações trazidas por novas descobertas que não cessaram de ser feitas desde então em Bimini. « Em 1970 — continua Jacques Gossart — Rebikoff encontra outro muro, paralelo ao primeiro, e que se junta a este numa extremidade, formando um “U”. »

Rebikoff vê nisso as estruturas de um porto atlante. O muro é composto por lajes retangulares. As mais pequenas medem 1,50 m por 1 m, as maiores 3 m por 4. O que faz lembrar essas muralhas ditas « ciclópicas », que se encontram um pouco por todo o mundo, caracterizadas por enormes blocos talhados com um rigor quase moderno. Ninguém sabe a que civilização as atribuir. Mas retomemos a descrição do célebre « muro de Rebikoff »:

« Estudos recentes demonstraram que, contrariamente ao que afirmava Harrison no seu relatório, o material das lajes é diferente do suporte geológico: essas lajes provêm provavelmente de South Bimini (a ilha Sul), a 10 km dali. Contudo, uma certa escola recusa obstinadamente reconhecer estes resultados e continua a basear-se nas antigas análises de Harrison. E é assim que ainda se pode ler que Bimini não passa de uma mistificação... No entanto, os elementos são agora suficientemente numerosos para sustentar a origem artificial da “estrutura”: diferença de material entre o fundo oceânico e as lajes, aspeto regular da “estrutura”, existência de apoios nos quatro cantos das lajes, estando estas elevadas e não assentando diretamente no solo!»

Além disso, nessa plataforma submarina (o « planalto continental ») em torno de Bimini, descobriram-se outras « estruturas geométricas » constituídas não por pedras, mas por pradarias aquáticas. Vi-as em filme e é

verdadeiramente estranho: parecem plantas arquitetônicas de uma cidade vista de avião.

« Se agora está provado que a construção de Bimini é de facto uma construção de origem artificial — diz ainda Gossart — resta responder a duas grandes questões: Quando e Quem? Para resolver a primeira, basta debruçarmo-nos sobre as variações do nível do mar nesta região. Sabe-se, com efeito, que o arquipélago se afunda regularmente no Oceano há pelo menos cerca de quatro mil anos. »

No entanto, alguns cientistas pensam que, desde há alguns anos (« 1968 ou 1969 », como dizia Cayce), o solo de Bimini começa a elevar-se, aproximando as planícies submarinas da superfície. Isso teria permitido avistar o fundo, atualmente a fraca profundidade, aquando do primeiro reconhecimento aéreo, bem como as « estruturas » geométricas desenhadas no fundo do mar por essas pradarias. Existem, aliás, numerosas provas oceanográficas da emergência ao ar livre de certas zonas do Atlântico Norte há milhares de anos:

« O cálculo efetuado por três especialistas americanos mostra que as estruturas de Bimini ainda estavam emersas há oito a dez mil anos. Este período representa a idade mínima dessas estruturas, pois é de supor que só puderam ser utilizadas ao ar livre (...). Falhas recentes permitiram exumar, na Florida, vestígios do “homem de Cro-Magnon”, cuja datação pelo carbono 14 aponta para cerca de dez mil anos. Esta descoberta é fundamental e põe em causa tudo o que se conhecia da pré-história americana (...). Há ainda muito a fazer em Bimini. É preciso, naturalmente, continuar o estudo iniciado sobre o muro e começar o exame das outras construções identificadas nas proximidades, entre as quais o que parece ser uma pirâmide! »

Sabe-se também que « a expedição do comandante J. Y. Cousteau a bordo da Calypso descobriu uma vasta gruta submarina, a 50 metros de profundidade, ao largo de Andros [outro arquipélago da região, vizinho de Bimini], com estalactites e estalagmites. Como estas só podem formar-se ao ar livre, a gruta deve ter sido uma caverna situada muito acima do nível do mar. Segundo os sedimentos submarinos recolhidos nas paredes da gruta, o terreno foi submerso há 12 060 anos. »

As provas científicas abundam para dar razão a Cayce quando fala « dos cumes daquilo que outrora foi um grande continente » e « desses cumes

montanhosos », que são tudo o que resta dos maciços elevados da Atlântida descritos no *Crítias*.

As riquezas metalúrgicas — o ouro, o « oricalco », a prata, o cobre, o estanho e outros metais citados por Platão e Cayce — não poderiam encontrar-se num solo coralino que é, como já dissemos, um material calcário recente (recente em termos geológicos, isto é, apenas alguns milhares de anos). Os filões desses diversos minérios encontram-se em terrenos cristalinos: rochas antigas, vulcânicas e metamórficas (isto é, cristalizadas em contacto com magmas vulcânicos).

Os fundos do Atlântico têm sido amplamente explorados desde o início deste século. É um oceano onde não cessam de se fazer descobertas estranhas. As estalactites do comandante Cousteau são apenas um exemplo entre mil! Por exemplo, os geólogos sabem distinguir perfeitamente uma lava vulcânica arrefecida e endurecida ao ar livre da mesma lava arrefecida sob a água. Ora, as grandes fossas oceânicas do Atlântico, os insondáveis vales abissais, são ladeados por vulcões submarinos. E eis que, em vários locais, se encontraram basaltos provenientes de vulcões aéreos.

Mais precisamente, escoadas de lava verde que haviam endurecido e cristalizado ao ar livre. Prova de que esses vulcões tinham ultrapassado o nível do mar numa época recente. E reencontra-se sempre a mesma datação: pouco mais de 10 000 anos antes da nossa era, ou seja, 12 000 anos! As sondagens, as amostras de solo submarino recolhidas em « carotes » trazem frequentemente à superfície vestígios de plantas e animais terrestres que viveram ao sol em zonas hoje cobertas pelo oceano. Podem ser datados pelo carbono 14, e reencontra-se sempre a mesma data para o mesmo nível geológico.

Resta também o mistério do relevo desse « planalto continental », isto é, as imensas planícies submarinas relativamente planas (ou de declive suave) que bordejam as ilhas e os continentes. Aí encontram-se vestígios de falésias, indicando antigos vales hoje submersos. No meio dessas vastas planícies submarinas, observam-se misteriosos canhões submarinos (vales cavados com gargantas escarpadas), cuja forma sugere que foram formados ao ar livre (por exemplo, o canhão de Hudson, profundo vale submarino ao largo de Nova Iorque, que não corresponde à foz de qualquer rio terrestre). Ou ainda, entre nós, o célebre « Gouf » de Cap-Breton, em frente ao antigo vale do Adour. A maioria dos oceanógrafos pensa que o oceano Atlântico surgiu

tardiamente^[141], isto é, que grande parte da sua atual extensão é muito recente (sempre em termos geológicos!).

A energia suave das marés

O ouro é o lucro rápido, a chuva de dólares que cai sem grande esforço... Enquanto se espera descobrir a gruta de Ali Babá, os mais diligentes poderiam também trabalhar em Bimini explorando outros tipos de recursos: o turismo, a pesca, o termalismo... e a hidroeletricidade! Os consultantes de Cayce não pensavam nisso, mas ele encoraja-os fortemente nessa via:

« Essa passagem (entre North Bimini e South Bimini) pode TAMBÉM SER EXPLORADA PARA PRODUZIR ENERGIA HIDRÁULICA. Poder-se-á ali construir uma central hidroelétrica, utilizando a energia das ondas e, se necessário, das marés, como se fez na Baía de Fundy. Pois, se se construir um dique ligando as costas ocidentais DAS DUAS ILHAS QUE ENQUADRAM A PASSAGEM, PODER-SE-Á MANTÊ-LA ABERTA OU FECHADA, CRIANDO ASSIM UM MAR INTERIOR PARA A NAVEGAÇÃO DE RECREIO, A PESCA, OS BANHOS, ETC.: ESSE DIQUE PODERÁ ABRIR-SE OU FECHAR-SE À VONTADE. PODE CONCEBER-SE O CONJUNTO DAS OBRAS ENTRE A COSTA NORTE DA ILHA SUL E A COSTA SUL DA ILHA NORTE, DE MODO A INCLUIR UMA CENTRAL MAREMOTRIZ, QUE FORNECERIA CORRENTE ELÉCTRICA A TODO O ARQUIPÉLAGO. ISSO PERMITIRÁ VALORIZAR OS TERRENOS E FAZER SUBIR O SEU preço. »

(Leitura 996-15)

A Baía de Fundy (ou Baía das Folhas), de que aqui se trata, situa-se na costa atlântica do Canadá. Detém um dos recordes mundiais de « amplitude de maré », isto é, de desnível (mais de dezanove metros de diferença de nível) entre a maré mais alta e a maré mais baixa! Em Granville, na baía do Monte Saint-Michel, não temos « senão » dezasseis metros e dez, o que também não é nada mau. Em Bimini, há apenas pequenas marés (entre dez centímetros e um metro de amplitude).

A ideia de explorar a energia do fluxo e refluxo do mar é antiga e inspira-se nos « moinhos de maré » ou « moinhos de mar », outrora construídos nas costas bretãs. O princípio é simples: o mar, quando « sobe », cria uma corrente de maré muito forte, análoga à corrente dos rios. Quando « desce », essa corrente inverte-se para levar de volta os milhões de metros cúbicos de água que tinham sido transportados até ao nível máximo da maré cheia. «

Esse duplo movimento, o enchente e o vazante, produz-se duas vezes por dia nas costas de França (maré semidiurna), mas noutros lugares do mundo há apenas uma ida e volta do mar por dia (maré diurna) ou, por vezes ainda, duas baixas-mar e duas preia-mar de durações muito desiguais, o que se chama “marés mistas”. É este último tipo de maré que se vê em Bimini. As correntes de maré não são as mais comuns das correntes, mas são as que podem atingir as maiores velocidades. Algumas podem alcançar 8 nós, 12 nós e até mais[142]. » São das mais violentas do mundo quando se têm de concentrar para atravessar um estreito (a que, na Bretanha, se chama um « raz »), como existe um entre North Bimini e South Bimini.

É por isso que podem ser utilizadas como as correntes fluviais, em que a força faz girar uma turbina para criar electricidade. Constrói-se uma barragem num rio para reter a água e criar um desnível, que provocará uma queda e regularizará o caudal. Pode-se, da mesma maneira, construir uma barragem na foz de um rio por onde a maré sobe. Era isso que se fazia na Bretanha, nos séculos passados, quando os « moinhos de maré » se estabeleciam nos vales encaixados típicos das costas armoricanas.

Os antigos moinhos de maré bretões compreendiam: um dique a fechar a enseada, para criar uma bacia; comportas que permitiam o enchimento da bacia na enchente (maré a subir); e uma roda de pás que assegurava o esvaziamento da bacia na vazante (maré a descer), produzindo força motriz. Esses moinhos, que só produziam energia uma vez por maré, realizavam um « ciclo de efeito simples ». Existiam alguns no estuário do Rance, em frente de Saint-Malo, muito perto da baía do Monte Saint-Michel, que também beneficia de uma das maiores marés do mundo (a amplitude ali atinge treze metros e cinquenta).

Os malouins nunca tinham lido Cayce, mas eram afamados em todos os mares do globo pela sua audácia. A ideia de construir uma central maremotriz nesse estuário do Rance é ao mesmo tempo muito antiga e muito nova. Realiza, sem o saber exatamente, aquilo que Cayce aconselhara aos seus consultantes!

Após vinte e cinco anos de estudos prévios, foi construída essa fábrica absolutamente extraordinária, que aconselho vivamente os meus leitores a irem visitar. Está implantada sobre uma barragem com 750 metros de comprimento, que retém a água, criando « um mar interior » de 2200 hectares. O princípio de funcionamento é o mesmo dos moinhos de maré,

mas, graças ao grupo « bulbo », que permite turbinar nos dois sentidos de escoamento da água, a energia pode ser produzida tanto no enchimento como no esvaziamento da bacia. É o ciclo « de duplo efeito ». O conjunto inclui: uma eclusa que restabelece a navegação entre a bacia e o mar; a central propriamente dita, situada na parte mais profunda do Rance, que alberga 24 grupos do tipo « bulbo » (que se podem visitar — é grandioso); uma barragem móvel, equipada com seis comportas; e, realizando exatamente o projeto descrito por Cayce que acabámos de ver, isto é, um « dique morto » (que não se move), completando o fecho do estuário da seguinte forma:

« ligando as COSTAS (...) QUE ENQUADRAM A PASSAGEM, QUE SE PODERÁ MANTER ABERTA OU FECHADA, CRIANDO ASSIM UM MAR INTERIOR PARA A NAVEGAÇÃO DE RECREIO, A PESCA, OS BANCOS DE PEIXES, ETC. (...) DE MODO A INCLUIR UMA CENTRAL MAREMOTRIZ QUE FORNECERIA CORRENTE ELÉCTRICA A TODA A REGIÃO. »

O esquema de funcionamento descrito por Cayce para Bimini foi realizado na baía de Saint-Malo. Quase parece que os engenheiros da EDF tinham lido o caro Edgar!

Vê-se muito bem a barragem a partir da estrada que passa sobre o teto da central. Se se chega num momento em que a « ponte levadiça » da eclusa está levantada para deixar passar os barcos, pára-se, sai-se do carro e admira-se a paisagem (ninguém se queixa, tal é a grandiosidade do espetáculo!). Como Cayce dissera, esta central fornece « corrente eléctrica a toda a região » (produtividade líquida anual: 600 milhões de kW/h).

Em 1998, a central recebia 300 000 visitantes por ano e, em média, 26 000 veículos por dia (35 000 no Verão). Dezassete mil barcos passavam pela eclusa por ano. Oitenta pessoas trabalhavam no local para fazer funcionar a central. As obras começaram em Janeiro de 1961 e a eclusa entrou em serviço a 19 de Novembro de 1962. O Presidente da República inaugurou a central a 26 de Novembro de 1966... no limiar dos signos de Escorpião (a Água) e de Sagitário (o Fogo, e a Bretanha!). Por fim, o último dos vinte e quatro grupos-bulbo (isto é, as gigantescas turbinas que produzem a eletricidade) entrou em serviço a 4 de Dezembro de 1967. Desde então, aquilo funciona, poluindo infinitamente menos do que uma central nuclear!

As piscinas termais de Poséidon

Ouro, turismo, eletricidade — já é bastante. Há mais ainda: termalismo. O túmulo da falecida Atlântida seria de uma riqueza incrível, que só Cayce pressentia na época. Ora, em estado de vigília, ele não tinha lido Platão e ignorava que, nas montanhas descritas pelo filósofo grego, corriam fontes termais:

« Quanto às fontes, as de onde corria água fria e as de onde corria água quente, cujo caudal era abundante e inesgotável, e cada uma das quais, pela amenidade e excelência das suas águas, era, por natureza, maravilhosamente própria para o uso que lhe era próprio, os atlantes utilizavam-nas, dispondo à sua volta construções, plantando árvores apropriadas à natureza das águas e instalando ainda, em torno, bacias, umas ao ar livre, outras cobertas, destinadas aos banhos quentes no Inverno.

Havia de um lado os reservatórios reais, do outro os dos particulares, outros ainda para as mulheres, sem contar os que eram reservados aos cavalos e às bestas de carga, cada qual com uma decoração apropriada. Quanto à água corrente, conduziam-na para o bosque sagrado de Poséidon, para tratar árvores de todas as espécies, que a fertilidade do solo dotava de uma beleza e de uma altura verdadeiramente divinas. E faziam também correr essa água para os recintos exteriores, por canalizações dispostas ao longo das pontes. »

Os atlantes dominavam tão bem as suas águas termais que tinham mesmo criado algo ainda desconhecido entre nós: a talassoterapia e o termalismo para os cavalos! E note-se o requinte: à volta das suas piscinas termais, plantavam árvores « apropriadas à natureza das águas »! Dá que pensar... e ignoro se hoje existem muitos especialistas em « parques e jardins termais ».

Quanto à medicina termal propriamente dita, a tradição perpetuou-se no antigo mundo celta: na Grã-Bretanha, em França, em Itália, na Alemanha, na Bélgica, etc. Em toda a Europa, desde há milénios, vai-se « tomar as águas » para tratar de tudo! Frequentei muito as « águas » francesas, suíças e italianas, com o maior proveito para a minha saúde e para a dos meus filhos. Na altura, eu não fazia qualquer ligação com a Atlântida. Não tinha lido nem Platão nem Cayce! E depois, um dia, deu-se o clique... Escolhera como local de cura um sítio perfeitamente extravagante, um lugar mágico, um cenário fora do tempo: Saturnia. É uma aldeia italiana da Toscana que flutua dentro de

um gigantesco recinto fortificado demasiado grande para ela. Ao examiná-lo de perto — surpresa: o recinto era composto por blocos « ciclópicos », enormes, impecavelmente talhados, com vários ângulos (muitas vezes mais de quatro), encaixados com uma precisão de relojoeiro em muralhas gigantescas. As muralhas da nossa história — romanas, românicas, góticas ou árabes — dão uma impressão de pobreza e de confusão ao lado dessas imponentes muralhas. Ora, Saturnia, na Etrúria (isto é, na Toscana), segundo a tradição, foi a capital de Saturno, irmão de Poséidon/Neptuno, rei destronado da Itália dos tempos heroicos.

A pré-história actual ensina-nos que, antes dos italianos, houve os romanos, e antes destes, os etruscos. E antes destes? Não se sabe. Os atlantes? Certamente, como indica esta referência local a Poséidon/Neptuno, fundador da Atlântida. Cayce diz que « o império atlante se estendia até ao mar Tirreno », que hoje banha as costas da Toscana, nome moderno do país dos etruscos. Os geólogos, por seu lado, acreditam na existência de um continente colapsado, a Tirrenida, de que a Córsega, a Sardenha, a Sicília e a Itália seriam os últimos fragmentos emersos.

Colónia dos « Homens Vermelhos »?

A pequena cidade de Saturnia, portanto, no centro do país toscano, não passa de um amontoado de ruínas: vêem-se ainda belíssimas estradas romanas, ruas romanas, muros romanos, e sumptuosas construções atribuídas aos etruscos na campanha em redor. Vêem-se sobretudo essas famosas muralhas « ciclópicas ». E não é tudo: encontra-se ali também uma piscina termal milenar! A tradição local, confirmada pelas escavações arqueológicas, confirma que o tanque de água quente sulfurosa já era explorado muito antes dos romanos, no tempo dos reis etruscos. O termalismo parece ser uma característica da civilização atlante.

Cayce teria gostado que os seus concidadãos recorressem mais aos benefícios das águas. Não foi muito ouvido... As curas termais, em uso entre os índios, são infelizmente tratadas como parentes pobres hoje nos Estados Unidos da América. Esta forma de medicina (termalismo e talassoterapia) continua a ser uma especialidade europeia, mediterrânica, mas também japonesa. Na América, o grande público pensa que a água termal é uma « medicina de índios », portanto « primitiva », portanto pouco « *clean* ». É o que se diz por lá.

É uma pena, e é por isso que as leituras de Cayce sobre o termalismo contam-se pelos dedos de uma mão!

Comecemos por aquelas que se referem a Bimini. A primeira evoca uma fonte termal que remonta a Posseidia:

«ENCONTRARÃO ÁGUAS SULFUROSAS NO ANTIGO CANAL, NA EXTREMIDADE NORTE DA PARTE MERIDIONAL DA Ilha Norte. Estas águas contêm enxofre negro que, PARA CERTAS AFEÇÕES, É UM EXCELENTE TRATAMENTO. Poderá construir-se ali um estabelecimento de banhos muito EFICAZES PARA CURAR VÁRIOS TIPOS DE DOENÇAS, EM PARTICULAR AS DO SISTEMA NERVOSO, BEM COMO OS REUMATISMOS. NÃO É MUITO PROFUNDO, APENAS 89 A 90 pés, percebem?» (Leitura 996-12)

Uma outra leitura tinha sido dada para uma mulher da alta sociedade, aviadora de profissão. Cayce fala-lhe de um poço que teria existido em Bimini, ao tempo da Atlântida. Este teria dado uma água termal dotada de numerosas propriedades terapêuticas, tal como outras fontes nos arredores. Tendo este poço sido abandonado, a bela senhora pergunta:

«Seria possível reabilitá-lo atualmente, para explorar a sua água? Muitas informações já lhe foram fornecidas através desta fonte de informações [o próprio Cayce]. Já lhe foi dito como este domínio particular, QUE REMONTA AO PERÍODO ATLANTE, PODERIA SER DESENVOLVIDO (...). PODERIA ESTABELECEER ALI UM CENTRO COM DUPLA VOCAÇÃO: A CURA DE CERTOS TIPOS DE AFEÇÕES (NÃO SÓ COM AS ÁGUAS TIRADAS DO POÇO EM QUESTÃO, MAS IGUALMENTE COM AS DOS ARREDORES, QUE CONTÊM OS MESMOS ELEMENTOS VIVOS), E IGUALMENTE UM INSTITUTO DE investigações arqueológicas.» (Leitura 587-4)

Em suma, em Bimini, encontram-se três tipos de águas hermais: aquelas que se podem captar graças a um poço, bombeando diretamente no lençol freático; aquelas que surgem de uma fonte ao ar livre (nos arredores do poço em questão, diz Cayce); e, finalmente, aquelas que surgem sob o mar. Estas fontes «hidrotermais» submarinas, decerto, são mais «visíveis» e, portanto, mais fáceis de localizar, mas não necessariamente mais fáceis de explorar.

A grande cadeia de montanhas submarinas, que corre de Norte a Sul sob o Atlântico, contém imensas destas fontes «hidrotermais». Estão carregadas de diversos sais minerais, entre os quais o enxofre, que permitem a vida animal nas grandes profundezas. Eram desconhecidas antes de 1978, data em

que o submarino do IFREMER, o *Nautilus*, de que falei anteriormente, começou a descobri-las. Veem-se muito bem nas fotos submarinas: escapam das falhas sob a forma de colunas de bolhas que as fazem parecer fumo. Estas águas hidrotermais são tão quentes que podem atingir até 350 graus. Uma missão do IFREMER, «Océanaut», em agosto de 1995, pôde observá-las de muito perto.

Eu banhei-me com os meus filhos, na Tunísia, no mês de março, no mar, evidentemente gelado, como seria de esperar no inverno. Num certo ponto da falésia, surgia uma fonte termal submarina cuja água era a ferver: um efeito de sauna absolutamente extraordinário! Em Ischia, perto de Nápoles igualmente, e em toda esta costa do Sul de Itália, encontram-se estas fontes hidrotermais, que são exploradas. Existem também no Japão: os banhistas são mergulhados no mar a bordo de pequenas cabines que se assemelham aos «ovos» dos teleféricos. Combina-se assim o termalismo e a talassoterapia, já que o princípio desta última é aquecer a água do mar!

Em Bimini, segundo Cayce, poder-se-ia ter reunido todas estas formas de cura. A leitura 587 tinha localizado o poço termal na costa oriental da Ilha Norte. Em 1935, a aviadora foi ao local. Encontrou ali «um poço de água doce (...) rodeado no topo por uma borda feita de pedras de um grão muito especial. O que me espantou foram estes estranhos símbolos gravados nela» (carta da consultante n.º 587 a Edgar Cayce).

O filho de Edgar Cayce, Hugh Lynn, conta que ele próprio se deslocou ao local, muitos anos depois, sem nada reencontrar, nem sequer o poço. Vários furacões tinham revolvido a ilha de alto a baixo, deslocando as areias e as argilas. A secretária de Cayce, Gladys David Turner, relatou uma leitura não registada, que a aviadora teria recebido, precisando que o nível do poço dependia da maré. O arquipélago de Bimini, no grande conjunto das Bahamas, era então uma colónia britânica, «British West India». Hoje, é um estado independente, de uma pobreza extrema, onde a Natureza retoma os seus direitos sobre a terra emersa, o que torna as escavações terrestres muito mais difíceis.

A tradição índia das fontes termais nos Estados Unidos

Uma outra pessoa tinha em vista a exploração de uma fonte termal, desta vez no Ohio. A secretária de Cayce foi encarregada de colocar as questões ao seu patrão adormecido. Perguntou-lhe, segundo o ritual:

«Tem diante de si a água da fonte situada na quinta Finkle, a nove milhas a leste de Circleville, condado de Pickaway, Estado do Ohio. Trouxemos uma amostra de água desta fonte para a sala. Queira fazer-nos a sua análise e dizer-nos se pode ter alguma utilidade para tratar as doenças humanas. Se sim, que doenças e como?

Sim, achamos que esta água será benfazeja para MUITAS PESSOAS E CURARÁ AS SUAS DOENÇAS. MAS HÁ ALGUMAS PARA AS QUAIS ESTA ÁGUA NÃO SERIA CONVENIENTE. Eis a análise e o TIPO DE DOENÇAS físicas que ESTA ÁGUA PODERIA CURAR.

Para começar, achamos que é uma água LEVE, QUE CONTÉM NUMEROSOS OLIGOELEMENTOS MINERAIS EM SOLUÇÃO. PRIMEIRO, UM COMPOSTO DE IODO E FERRO E COMPOSTOS DE MAGNÉSIO E SÓDIO. SE SE AQUECESSE ESTA ÁGUA, VER-SE-IA FORMAR DEPÓSITOS DE SAIS, DE SÓDIO, DE BICARBONATO DE SÓDIO, DE SULFATO DE SÓDIO E UM COMPOSTO À BASE DE LÍTIO (...). ESTA ÁGUA SOBE EM PROFUNDIDADE ATRAVÉS DE ESTRATOS DE SAL E SÓDIO, ANTES DE CHEGAR À SUPERFÍCIE. EM CERTOS LUGARES, ELA ATRAVESSA BANCOS DE SAIS PROVENIENTES DE ANTIGAS JAZIDAS DE PETRÓLEO.

As PROPRIEDADES DESTES OLIGOELEMENTOS MINERAIS SÃO, MUITAS VEZES, EFICAZES PARA TRATAR AS DOENÇAS DO CORPO HUMANO. NO ENTANTO, MESMO NOS CASOS EM QUE O USO DESTAS ÁGUAS É BENÉFICO, ESTAS NÃO PODERIAM, POR SI SÓS, CURAR TODAS AS DOENÇAS. DE FACTO, A MAIORIA DAS PERTURBAÇÕES DO CORPO FÍSICO (NÃO FALO AQUI DAS FORÇAS MENTAIS) PROVÉM DO BLOQUEIO DE UM CENTRO GLANDULAR POR UMA PRESSÃO LOCAL QUE O ISOLA DO RESTO DO ORGANISMO. DE TAL MODO QUE ISSO PROVOCA OU UM ABRANDAMENTO NUM DOS ÓRGÃOS OU NUM DOS SISTEMAS (E ESTE NÃO É ENTÃO SUFICIENTEMENTE IRRIGADO OU NUTRIDO), OU UMA HIPERATIVIDADE QUE TRAZ UMA CONGESTÃO. É O CASO, POR EXEMPLO, DA PRISÃO DE VENTRE, A QUAL PROVÉM DE UM MAU FUNCIONAMENTO DO FÍGADO E DOS RINS. PARA AQUELES QUE TÊM PROBLEMAS RENAIIS E PERTURBAÇÕES AO NÍVEL PÉLVICO, ESTA ÁGUA SERIA CONTRAINDICADA.

PELO CONTRÁRIO, PARA AQUELES QUE NÃO CONSEGUEM ELIMINAR OS RESÍDUOS, SEM QUE OS RINS ESTEJAM EM CAUSA, ESTA ÁGUA SERÁ BENÉFICA, MAS DEVE SER EMPREGUE CONJUNTAMENTE COM OUTRAS TERAPIAS. NESES CASOS, É PRECISO USÁ-LA ABUNDANTEMENTE E SEM

INTERFERÊNCIA COM OUTROS TIPOS de água. Aquecendo-a, obter-se-á um banho excelente PARA AS DOENÇAS DE PELE, MAIS ESPECIALMENTE QUANDO AS ERUPÇÕES SÃO PROVOCADAS POR UMA INSUFICIÊNCIA DE ELIMINAÇÃO DOS VENENOS AO NÍVEL DA CIRCULAÇÃO capilar.» (Leitura 1447-1)

Vê-se por esta leitura detalhada quanto Cayce desejava desenvolver o termalismo. Com certeza, como ele diz, as águas termais «NÃO PODERIAM, POR SI SÓS, CURAR TODAS AS DOENÇAS», pois «a medicina termal está exatamente na confluência da medicina curativa e da medicina preventiva». A composição das águas, o equipamento das termas, a competência e a experiência dos médicos e do pessoal paramédico, o ordenamento das infraestruturas, a animação cultural e desportiva concorrem para obter excelentes resultados nos aquistas. Sim, funciona, quando se «vão fazer águas» num contexto de relaxamento.

A educação da saúde é a verdadeira prevenção. Ela leva o aquista, num meio privilegiado, a responsabilizar-se, a modificar o seu comportamento, a reencontrar por aí uma melhor saúde e bem-estar, redescobrimo, por ocasião desta cura, a dietética, o verdadeiro sono, bem como atividades esquecidas, físicas, intelectuais, artísticas.

Estamos particularmente bem colocados, na Europa, para usufruir dos benefícios do termalismo: «Com perto de um milhar de fontes de água mineral e mais de uma centena de estâncias, a França possui um dos patrimónios mais ricos da Europa», escrevia ainda Jacques Verrier, presidente do Sindicato Nacional dos Estabelecimentos Termais, nesta mesma obra.

Cayce bem teria querido encorajar os seus pacientes a praticar o termalismo. Não tinha cessado de recomendar todas as formas de terapia pela água:

«Purifiquem o vosso corpo com água simples. Praticar a hidroterapia, sim! Incluindo as lavagens, OS BANHOS DE VAPOR, AS MASSAGENS COMPLETAS...» (Leitura 31174-1).

«A hidroterapia e as massagens são tanto preventivas como curativas. Isso contribui para limpar o organismo, permitindo a este último reencontrar as suas funções NORMAIS, ELIMINANDO OS VENENOS, CURANDO AS CONGESTÕES, REPOSTO O EQUILÍBRIO ONDE OS PROBLEMAS podem tornar-se gravíssimos.» (Leitura 257-254).

Na última série de leituras, ainda mais explícitas, sobre o termalismo, Cayce fala de uma fonte situada em Talladega, no Alabama. O consultante n.º 707, requerente da leitura, tinha sido um *medicine man* índio na sua vida anterior. Tinha preparado, naquela região, uma fonte para curar os doentes, daí o seu interesse atual pela questão. Nesta vida, o curandeiro índio tinha reencarnado na família do homem branco ao qual tinha sido associado, como se vai ver:

«Na sua vida anterior, a entidade viveu no país DA SUA PRESENTE NATIVIDADE, NO LUGAR QUE SE CHAMA hoje Talladega e arredores. Foste dos PRIMEIROS INDÍGENAS DESTA REGIÃO A ASSOCIAR-TE COM OS TEUS irmãos Brancos imigrantes neste país. Eles foram os teus PRÓPRIOS ANTEPASSADOS, ISTO É, A FAMÍLIA NA QUAL VOLTASTE À TERRA E DA QUAL TENS O NOME. POIS FOSTE O PRIMEIRO, ENQUANTO “MEDICINE MAN” DESTAS TRIBOS, A ASSINAR UM PACTO DE FRATERNIDADE COM O TEU BIOLÓGICO BISAVÔ. É PRECISO SABER QUE ESTAS TRIBOS, NESSE TEMPO, DISPUNHAM DE UM GRANDE TERRITÓRIO, DO QUAL NÃO RESTAM AGORA SENÃO PEQUENOS RIBEIROS. E TU, NO MEIO DELES, EM TODA A TUA FORÇA, CONSTRUÍSTE AS PRIMEIRAS CANALIZAÇÕES DESTA REGIÃO, A FIM DE TRAZER A CURA A TANTAS PESSOAS QUE SOFRIAM DO QUE SE CHAMA HOJE AS DOENÇAS DA VELHICE. E PODER-SE-Á MESMO, NA HORA ATUAL, REENCONTRAR ELEMENTOS AINDA INTACTOS EM MUITOS LUGARES!

Chamavas-te Tecum Tec, isto é, o Rochedo, como TE TINHAM NOMEADO OS TEUS SUPERIORES HIERÁRQUICOS NOUTRA PARAGEM, E AQUELES COM QUEM ESTAVAS ASSOCIADO. COMO ESTE NOME INDICA, TU TRAZIAS-LHES A TUA FORÇA E AS TUAS COMPETÊNCIAS (...) E também, meu filho, sabe que ali enterraste joias e OURO, CONFIADOS aos TEUS CUIDADOS. ELES ESTÃO SEMPRE LÁ, PERTO DA VELHA BOMBA DO POÇO, PERTO DA VELHA CASA DA FONTE.»

«— Por favor, poderia precisar mais exatamente onde se encontram essas canalizações de água termal que eu teria instalado ali, numa encarnação anterior, perto de Talladega, Alabama? — Mas no país onde viviam os da tua tribo, os “Homens Vermelhos”, esses povos vindos do Templo de Posseidia!» (Leitura 707-1)

Cayce evoca aqui os sobreviventes da Atlântida (o «reino do Homem Vermelho», não o esqueçamos), que se refugiaram no continente americano

e dos quais descende uma parte dos Índios dos Estados Unidos (em todo o caso, na costa Este):

«Tu ERAS ENTRE ELES, COMO TE FOI DITO, O CURANDEIRO, O MÍSTICO, O SÁBIO, O INICIADOR, E TINHAS PREPARADO ALI PARA ESSES POVOS UM LUGAR DE REPOUSO APÓS A ESTAÇÃO DAS CAÇADAS QUE OS LEVAVA PARA NORTE, PARA AS GRANDES QUEDAS DE ÁGUA E AS ROCHAS SALINAS (...). ESSAS PODEROSAS TRIBOS REUNIAM-SE ALI PARA ESCUTAR A PALAVRA DAQUELE QUE OS ENSINAVA. A entidade, ali, construiu canalizações em cedro, no local onde se podia transportar o material das TENDAS, DOS TIPIS DE REPOUSO. E APENAS NESSAS TRIBOS, NAQUELE LUGAR, SE ENCONTRAVA ALGO QUE PODIA ASSEMELHAR-SE A UM HOSPITAL, A UMA ESTRUTURA QUE PERMITIA DAR CUIDADOS AQUELES QUE TINHAM NECESSIDADE DE REPOUSO. O LUGAR TINHA SIDO ESCOLHIDO EM FUNÇÃO DE UM RIBEIRO CUJAS ÁGUAS ERAM BENEFÍCAS PARA OS DOENTES. ELAS TRATAVAM MAIS PARTICULARMENTE AS INFEÇÕES DEVIDAS ÀS ÁGUAS POLUÍDAS, AS PERTURBAÇÕES DIGESTIVAS, AS FEBRES, ETC. TUDO ISSO DESAPARECEU, OU QUASE, E AS CANALIZAÇÕES FORAM soterradas.

No entanto, o sítio do próprio acampamento, a sul e a este do que se chama agora Talladega, PODE AINDA SER-TE INDICADO POR ALGUMAS PESSOAS. ALI, NAS MARGENS DESSE RIBEIRO HOJE QUASE INVISÍVEL, PODEM REENCONTRAR-SE ALGUNS TRAÇOS DO PASSADO. Contudo, se quiser procurar em si mesmo, NO FUNDO DO SEU EU INTERIOR, RECONHECERÁ OS TERRENOS EM QUESTÃO. TALVEZ TAMBÉM CHEGUEM aqueles que outrora caminharam convosco [Cayce fala aqui dos espíritos da Natureza]. Irá percecioná-los interiormente, AO VOSSO REDOR. ELES AJUDÁ-LO-ÃO A VER NÃO SÓ ONDE ESTAVAM OS SEUS BENS, A REENCONTRÁ-LOS, MAS SABERÃO AINDA FAZER-LHE COMPREENDER O QUE ERA O AMOR FRATERNAL ENTRE VÓS E OS DA FAMÍLIA NA QUAL DEVERIA ENTRAR MAIS TARDE, AQUELA QUE É HOJE O SEU PRÓPRIO SANGUE. COMPREENDERÁ ENTÃO ONDE ESTÃO AS JOIAS, O OURO E OS OBJETOS PRECIOSOS ENTERRADOS. E MAIS AINDA: O SIGNIFICADO DOS EMBLEMAS DE PAZ DOS POVOS DESTA ÉPOCA. Procure em si mesmo, encontrará! PODE HAVER INDICAÇÕES ATRAVÉS DO QUE LHE DAMOS, MAS É PROCURANDO POR SI PRÓPRIO QUE ENCONTRARÁ INFORMAÇÕES REAIS.» (Leitura 707-2)

À época de Cayce, a revelação de uma vida anterior índia, isto é, numa outra raça que não a branca, incomodava muito os consultantes. Certas coisas não eram boas de se dizer. Daí o conselho da leitura: «Caro Senhor,

comece por meditar sobre a fraternidade dos povos. E, se meditar bem, o anjo do lugar recompensá-lo-á: reencontrará os seus lingotes de ouro!» O consultante 707 parece ter hesitado muito em seguir os conselhos dados por Cayce. O confronto com a sua vida anterior índia parece não o ter encantado. Ele voltará a pedir cinco vezes uma leitura sobre o mesmo assunto e sente-se Cayce farto de ser obrigado a repetir:

«Como já lhe foi dito e recomendado, seria BOM PARA SI QUE TENTASSE FINALMENTE LOCALIZAR O LUGAR DE QUE FALÁMOS. NÃO APENAS POR UMA SATISFAÇÃO MATERIAL, MAS IGUALMENTE POR UMA SATISFAÇÃO MENTAL. VÁ PARA ESSA REGIÃO EM CERTAS ESTAÇÕES, COMO LHE FOI DITO VÁRIAS VEZES. POIS ALI HÁ ENERGIAS NATURAIS, ISTO É, ENERGIAS DA Natureza [Espíritos da Natureza] que quererão colaborar CONSIGO PARA O AJUDAR A REALIZAR O SEU DESEJO: LOCALIZAR com exatidão este sítio onde viveu.» (Leitura 707-5)

Aprender a ouvir as vozes da Natureza

O Senhor 707 está sobretudo motivado pela perspectiva de reencontrar o tesouro escondido nas ruínas do «seu estabelecimento termal». Quanto a este último, ele mal pensa em ressuscitá-lo. Cayce, no entanto, vê esta busca com outros olhos: que o ex-feiticeiro recupere o seu tesouro, muito bem, é preciso viver! Mas que essa busca seja para ele a ocasião de desenvolver o seu «ouvido interior», a sua «visão psi», ou seja, a sua intuição. Que aprenda a ouvir as mensagens da Natureza:

«Então, para o ajudar a representar as atividades, A PAISAGEM, O AMBIENTE MATERIAIS QUE FORAM OS DA SUA EXPERIÊNCIA DE VIDA NESSE TEMPO, EIS AINDA ALGUNS ELEMENTOS DE INFORMAÇÃO: ERA, PORTANTO, PERTO DO QUE É AGORA TALLADEGA, no Alabama. O lugar é a oeste e um pouco a sul, NO QUE OS SEUS CONCIDADÃOS CHAMAM HOJE “O VELHO ACAMPAMENTO ÍNDIO”. ALI, NESSE ACAMPAMENTO, TODAS AS TRIBOS CHEROKEES, E outras, tinham as suas reuniões de cúpula. Dali PARTIAM TODAS AS DECISÕES, NÃO SÓ QUANDO ERA PRECISO ATRIBUIR A CADA UM UM TERRITÓRIO DE CAÇA, MAS AINDA QUANDO ERA PRECISO REPARTIR AS TERRAS AGRÍCOLAS ENTRE AS TRIBOS ASSOCIADAS.

A entidade estava, pois, ali no momento da chegada do homem branco: Levitt, Boone e os outros, no território. Ela concluiu com eles um acordo de troca, baseado em TROCAS ENTRE O USO DAS TERRAS E OS DIREITOS COMERCIAIS DE EXPLORAÇÃO DOS PRODUTOS DO SOLO (...). ISTO

PASSAVA-SE EM 1769 E ATÉ AOS ANOS 1789, 90, 98. Como já dissemos, a ideia de que se podia fazer COMÉRCIO não só com os seus, mas ainda COM OS ESTRANGEIROS, ESSE PRÓPRIO CONCEITO TROUXE À ENTIDADE UMA GRANDE ABERTURA. A AMIZADE QUE SE SEGUIU TORNOU-SE ALGO IMPORTANTE, NÃO SÓ PARA OS BRANCOS, MAS para os próprios Índios dessas tribos. E agora, quando procurar localizar o lugar, seria bom que começasse primeiro por ir ALI SOZINHO. À TARDE, OU ENTÃO AO AMANHECER, VÁ VER OS TERRENOS, POIS RESTAM AINDA TRAÇOS DE ATIVIDADE, ZONAS DESMATADAS, COLINAS ARTIFICIAIS CONSTRUÍDAS NO ACAMPAMENTO PRINCIPAL DA TRIBO DA ENTIDADE.

NÃO É APENAS ESCAVANDO A TERRA QUE PODERÁ REENCONTRAR VESTÍGIOS, É TAMBÉM ESCAVANDO NO FUNDO DE SI MESMO QUE PODERÁ REENCONTRAR A MEMÓRIA DESTE PASSADO. Com certeza, o ribeiro já não é senão um fio de água em COMPARAÇÃO COM O QUE FOI NESSA ÉPOCA. COM CERTEZA, é uma investigação difícil. Mas uma saliência ACIMA DESSE RIBEIRO INDICAR-LHE-Á A LOCALIZAÇÃO DA CONDUTA DE CEDRO. INVISÍVEL AO OLHO ATUALMENTE, ESTE SISTEMA DE CANALIZAÇÕES TINHA SIDO PREPARADO OUTRORA PELA ENTIDADE NÃO SÓ COMO UMA INSTALAÇÃO SANITÁRIA, CERTAMENTE, MAS TAMBÉM COMO UM MEIO DE TRAZER A ÁGUA NECESSÁRIA ÀS NECESSIDADES DAS TRIBOS. ESTA CHEGAVA TAMBÉM POR UMA OUTRA CONDUTA, IGUALMENTE EM CEDRO, QUE PERTENCE AINDA AO CONJUNTO.

Quando a tiver encontrado, estará muito perto do lugar onde está escondido o tesouro. Não se trata de ir lá apenas dar um salto e recolhê-lo. Será preciso imergir numa busca interior, passar tempo em meditação; E é então, À MEDIDA QUE PROGREDIR, QUE SERÁ ajudado [sempre pelos espíritos da Natureza que Cayce citou anteriormente]. Contudo, tome em consideração as leis atuais, OS DIREITOS DOS EXPLORADORES AGRÍCOLAS E OS DAS COMPANHIAS DE PROSPETORES MINEIROS ÀS QUAIS PERTENCEM ESSES TERRENOS. ENTENDA-SE COM OS PROPRIETÁRIOS, DE FORMA A NUNCA, EM CASO ALGUM, PROVOCAR CONFLITO PERANTE A LEI. Comece por ir ali para fazer progressivamente a experiência interior de reencontrar o vivido dessa VIDA ANTERIOR (...).

O PRIMEIRO PASSO DEVERÁ SER “SENTIR” OS LUGARES DURANTE UMA SERENA MEDITAÇÃO. Não tente seguir a lógica racional, MAS SIM A SUA INTUIÇÃO. TENDE, NUM “SONHO ACORDADO”, NUMA ESPÉCIE DE INTROSPEÇÃO, VER-SE NO PAPEL DO GRANDE FEITICEIRO OU DO CHEFE DA

TRIBO, MAIS EXATAMENTE DESSAS CINCO OU MESMO DEZ TRIBOS ASSOCIADAS, QUE TINHAM ALI O SEU QUARTEL-GENERAL. TENTE reviver os sentimentos, as sensações.» (Leitura 707-5)

Nesta longa e interessante leitura, Cayce esforça-se por ajudar o seu consultante a desenvolver a sua intuição, que o seu nascimento num meio «branco» bloqueou completamente, já que a cada nova leitura, Cayce tem de insistir de novo! «Tente sentir os lugares», repete-lhe ele. É que toda a educação dada à criança ocidental, através da família, da escola, da universidade, tende a incutir-lhe o desprezo pela intuição: «A psicologia dita científica não a reconhece como um meio válido de conhecimento. A intuição foi, aliás, denegrida a um tal ponto que é ainda relegada para a categoria dos “poderes místicos” ou “parapsicológicos”. Além disso, é considerada como um valor “feminino”, por oposição aos valores “masculinos”, os da razão, da análise e da lógica.»

O consultante n.º 707 de Cayce, visivelmente incomodado, multiplica de leitura em leitura as perguntas do seguinte género:

«— Através de que sinais visíveis no terreno reconhecerei o sítio? — Não tente seguir a lógica racional, mas SIM A SUA INTUIÇÃO.»

O consultante não deve começar por escavar o solo, mas por escavar a sua memória cármica (isto é, o seu inconsciente).

«Não é apenas escavando a terra que PODERÁ REENCONTRAR VESTÍGIOS, É TAMBÉM ESCAVANDO NO FUNDO DE SI MESMO QUE PODERÁ REENCONTRAR A MEMÓRIA DESTE PASSADO.»

Mas o consultante n.º 707 não tem qualquer confiança na sua intuição. A sua memória cármica tornou-se opaca. Eis por que ele insiste ainda; Cayce, generoso, dá-lhe ainda uma nova chave:

«— A que distância aproximada de Talladega (Alabama) o sítio em questão está situado? Na direção Sudoeste? — A investigação no terreno deve ser feita a partir do VELHO ACAMPAMENTO ÍNDIO. É APROXIMADAMENTE A UMA MILHA E MEIA, DUAS MILHAS. MAS PARA DETERMINAR O LUGAR EXATO, A MELHOR COISA SERIA INTERROGAR O CHEFE DOS CORREIOS de Talladega.» (Leitura 707-5)

Erik Pigani, no fragmento de artigo que acabo de citar, expõe a teoria de um psicólogo americano, segundo a qual «há milhares de anos, o

aparecimento da linguagem no ser humano reprimiu, pouco a pouco, o pensamento e a expressão intuitiva para uma zona muito profunda do inconsciente, na interface entre o inconsciente coletivo e a memória pessoal. Assim, a informação intuitiva seria armazenada sob a forma de imagens. Eis por que ela não responde geralmente aos estímulos exteriores (...). É uma energia latente, mas extremamente poderosa, que pode despertar a qualquer momento.»

Neste caso preciso, Cayce sugere ao seu consultante que vá ao local, de modo a estimular a intuição interior através da visão exterior da paisagem. A nossa educação ocidental tornou-nos cegos e surdos à Natureza, tal como às nossas próprias vozes interiores, que dela são o eco. Precisamos de reaprender a ouvir. C.G. Jung definiu a intuição como uma das quatro funções psicológicas fundamentais e, portanto, indispensáveis ao florescimento da nossa personalidade (sendo as outras três a sensação, o sentimento e o pensamento), sem, todavia, se deter na sua origem ou no seu processo, que qualificava simplesmente como irracional. Roberto Assagioli, fundador da psicossíntese, comparava a intuição a uma «ponte» que une a consciência ao supraconsciente, a dimensão psicológica à dimensão espiritual do nosso ser... Era exatamente assim que Cayce a entendia!

Esta leitura mergulhou-me num abismo de reflexões sobre as leis da reencarnação: como se pode, numa vida, ser um sábio, um grande chefe, um terapeuta competente, etc. – e, na vida seguinte, encontrar-se na pele de um yankee limitado? De um americano branco tão amarrado ao seu racismo que recusa o seu brilhante passado índio? A liberdade é um presente envenenado: mal utilizada, pode fazer regredir uma «entidade», como diz Cayce.

AS PROFECIAS DE CAYCE SOBRE O AMBIENTE

Os novos camponeses

Uma das últimas leituras dadas por Edgar Cayce, a 21 de agosto de 1944, responde à pergunta de uma pessoa que questiona se deve manter, entre outras atividades, uma exploração pecuária:

«HAVERÁ AINDA MUITA MUDANÇA, COM CERTEZA, MESMO QUANDO A CONJUNTURA PRESENTE TIVER ACALMADO [SAÍDA DA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL]. O EQUILÍBRIO DA TERRA FOI ABALADO, BEM COMO O DA ECONOMIA: E PODEM ESPERAR PERTURBAÇÕES CADA VEZ MAIS FREQUENTES NOS PREÇOS DOS GÊNEROS AGRÍCOLAS. EIS POR QUE AS ATIVIDADES EM QUESTÃO SÃO TOTALMENTE INDICADAS, POIS TRAZER-LHE-ÃO UMA MAIOR SEGURANÇA, A SI, AOS QUE O RODEIAM E À SUA VIZINHANÇA.» (LEITURA 5400-1)

Na leitura 470-35, dada em 1932 a uma pessoa que lhe pergunta se deve comprar uma casa no campo, um pequeno lote de terra, com a ideia de ser autossuficiente do ponto de vista alimentar, ele aconselha a aprender a cultivar o seu jardim:

«SIM, CADA UM DEVERIA SER CAPAZ (...) DE CRIAR OU DE CONSTRUIR UM REFÚGIO NO CAMPO ONDE POSSA PRODUZIR ESSAS COISAS DE QUE SE NECESSITA PARA A SUA SUBSISTÊNCIA MATERIAL.»

Os meus leitores já leram este fragmento de leitura no tomo I, mas permito-me retomá-lo aqui para desenvolver este tema que me parece de uma extrema urgência. Edgar dará várias vezes este conselho, insistindo cada vez um pouco mais. Por exemplo, em novembro de 1943, na leitura 416-17[153], onde desaconselha o seu consultante de vender a sua propriedade:

«GUARDE A SUA TERRA, ELA PODERÁ SER UMA BASE DE SUBSISTÊNCIA NOS PERÍODOS EXTREMAMENTE DIFÍCEIS QUE ATRAVESSARÃO TODAS AS REGIÕES DO NOSSO PAÍS. SERÁ UMA BASE DE PRODUÇÃO AGRÍCOLA PARA SI E PARA OS SEUS PRÓXIMOS.»

Em dezembro de 1943, ele precisa ainda:

«AS PROVAÇÕES QUE ESTE PAÍS DEVERÁ SOFRER AINDA NÃO COMEÇARAM, PELO MENOS NO QUE DIZ RESPEITO À PRODUÇÃO AGRÍCOLA E AO MERCADO ALIMENTAR.» (LEITURA 257-254)

Os meus leitores compreenderam que, cada vez que Cayce utiliza a expressão «this country», trata-se dos Estados Unidos. A fome na América? O público não americano, que acredita que lá é o *Dallas* e a *Dinastia* todos os dias, imagina dificilmente que a fome possa atingir este grande país que não tem fim, de lés a lés – e que, há cinquenta anos, é para o mundo inteiro sinónimo de abundância. Ora, a agricultura nos Estados Unidos sempre conheceu problemas, como testemunha esta resposta algo pessimista a uma pergunta igualmente pessimista colocada por Gertrude Cayce, a 25 de outubro de 1937:

«O que se deve esperar do programa de ajuda aos agricultores proposto pela administração atual? Será aplicado com sucesso? HAVERÁ EM PARTE UM BLOQUEIO, PORQUE ESSE PROGRAMA É DEMASIADO AMBICIOSO.»
(LEITURA 3976-17)

Esquece-se com demasiada frequência as catástrofes: a desflorestação e a agricultura extensiva industrial provocaram nalguns estados americanos uma intensa erosão dos solos. Milhões de metros cúbicos de terra cultivável são todos os anos arrancados ao solo e desaparecem nos grandes rios, que esta carga assoreia, para desaparecerem no fundo dos oceanos. As lamas do Mississippi não são senão os solos férteis da América profunda que se vão para sempre, enquanto aumenta todos os anos a superfície, já imensa, das *bad lands* desérticas, essas regiões ravinadas, massacradas, perdidas para as culturas.

Este desastroso fenómeno já tinha começado no tempo de Cayce. Uma agricultura extensiva, isto é, pouco cuidadosa e pouco respeitadora da Natureza, já tinha esterilizado grandes superfícies de terras cultiváveis. Hoje, o uso massivo de adubos industriais e de pesticidas agravou ainda o desastre e teme-se pior ainda com os O.G.M. Infelizmente, este mau modelo é imposto aos outros povos do planeta, incluindo os países do Antigo Mundo, onde se praticava tradicionalmente uma agricultura intensiva extremamente cuidada. Havia o respeito pela terra e a preocupação de não a desperdiçar. Para a deixar descansar, deixava-se em pousio e praticava-se a rotação de culturas (afolhamento). Nos países de vento, plantavam-se sebes para o «cortar» e regularizar a humidade.

Uma grande parte destas práticas desapareceram, trazendo desastres. Por exemplo, nas regiões de *bocage*, arrancaram-se quilómetros e

quilómetros de sebes, o que provocou recentemente inundações catastróficas (ver mais à frente). Cayce insiste:

«SE NÃO QUEREM TER FOME NOS TEMPOS QUE VIRÃO, SE TÊM MEIOS PARA COMPRAR UMA QUINTA, É UMA OPORTUNIDADE A NÃO PERDER» (LEITURA 3620-1)

Ou ainda, noutra passagem:

«TUDO O QUE É NECESSÁRIO É PRODUZIDO PELO SOLO. PORTANTO, TERÁ DE HAVER UM REGRESSO À TERRA. CADA HOMEM DEVERÁ TER A POSSIBILIDADE DE TIRAR DO SOLO, PELA SUA ATIVIDADE, AQUILO DE QUE NECESSITARÁ PARA ALIMENTAR O SEU CORPO (...). EM TODOS OS GRANDES CENTROS [URBANOS], DEVER-SE-Á REGRESSAR À TERRA.» (LEITURA 3976-19, DADA EM 1934.)

Cayce previa que seríamos obrigados a renunciar à vida artificial que levamos nas grandes cidades:

«HÁ DEMASIADOS EXPEDIENTES EM CERTOS SETORES PRECISOS DA ATIVIDADE ECONÓMICA. CASO CONTRÁRIO [SE NÃO SE REGRESSAR À TERRA], CAMINHA-SE PARA A RUTURA [DOS STOCKS ALIMENTARES], PARA AS PERTURBAÇÕES, PARA A GUERRA [CIVIL].» (LEITURA 3976-19)

Não é a primeira vez, nem a última, que Cayce anunciará a guerra civil e a revolução nos Estados Unidos, «POIS É ASSIM QUE OS HOMENS REAGEM HABITUALMENTE QUANDO HÁ ABUNDÂNCIA NALGUNS LUGARES E FOME NOUTROS». (LEITURA 3976-19)

A fome é sempre uma consequência da injustiça social e não apenas na América. Os infelizes cidadãos do ex-bloco comunista sonham com as nossas vitrinas sobrecarregadas de víveres, os africanos também. E nós, que nos julgamos ao abrigo da fome, talvez fizéssemos bem em refletir. A situação é explosiva e os nossos dirigentes estão cada vez mais conscientes disso. A fome, que todas as profecias anunciam (não só as de Cayce), está ligada ao egoísmo social, tanto o dos dirigentes como o dos consumidores, que não querem fazer um esforço para exigir que se respeite mais a Terra.

Uma das causas possíveis da fome, no futuro, é a destruição das «terras aráveis», isto é, a erosão dos solos de que falei anteriormente a propósito das *bad lands*, fenómeno que atinge igualmente, e há muito tempo, toda a Bacia Mediterrânica. O sobrepastoreio (de cabras, em particular) e a pilhagem das

florestas pela sua madeira transformaram há muito grandes extensões do Médio Oriente em deserto e, mesmo mais perto de nós, o Sul de Itália e certos cantos da Provença.

Contudo, nos últimos trinta anos, vários estados começaram a reagir protegendo mais as florestas. Por exemplo, replantaram-se muitas árvores em Israel. A Itália, que levou muito a sério as ameaças que pesam sobre o ambiente, criou parques nacionais importantes, na Toscana, por exemplo. Como em França, na Suíça, na Alemanha, na Bélgica e no Luxemburgo, onde muitas espécies vegetais e animais são objeto de proteção legal (muito difícil de respeitar no terreno, tais como os ursos dos Pirenéus, os lobos da Vanoise, os pombos-trocazes das Landes, as garças um pouco por todo o lado, etc.). Estas espécies, no entanto, desaparecem pouco a pouco, com algumas exceções. Então, o que é que se passa?

A agressão vem de outra fonte: a poluição química. As superfícies cultiváveis são tão tratadas que os solos transbordam de produtos tóxicos que, finalmente, envenenam os animais, passando de espécie em espécie, ao longo das «cadeias alimentares». O rio à beira do qual habito hoje, o Yvette, era límpido outrora. Hoje, todos os produtos químicos com que regam os campos em redor vertem para dentro dele, por escorrimento. No dia seguinte a um dia de chuva, vê-se a água das cascatas espumar como um champô... com superfosfatos! As florestas da Europa acabam por definhar. Suíços e alemães já não sabem como travar a morte de centenas de milhares de árvores nos maciços florestais ao longo do Reno. O abuso de tratamentos acaba por esgotar o solo, que é um organismo vivo. Sabe-se disso, mas... continua-se a tratar! Eis uma leitura bastante significativa sobre este assunto:

«No último período da Atlântida (...), com a urbanização crescente, rarearam os meios de se PROCURAR NA NATUREZA O QUE SATISFIZESSE AS NECESSIDADES DO CORPO, O VESTUÁRIO, (...), E A RESTAURAÇÃO DAS FORÇAS físicas. Por outras palavras: a fome! Foi o que aconteceu NOS ÚLTIMOS TEMPOS DA CIVILIZAÇÃO ATLANTE, DEZ MIL SETECENTOS ANOS ANTES DA VINDA DO PRÍNCIPE DA PAZ. COM A FOME NASCEU A DETERMINAÇÃO DE UTILIZAR NOVAMENTE CERTAS ENERGIAS PARA TENTAR FORÇAR A NATUREZA, A FIM DE REABASTECER AS RESERVAS ALIMENTARES. FOI O QUE PROVOCOU A EROSÃO DAS MONTANHAS, DEPOIS A DOS VALES, QUE FORAM POR SUA VEZ DEVASTADOS, E DEPOIS O PRÓPRIO MAR. FINALMENTE, CHEGOU-SE À RÁPIDA DESINTEGRAÇÃO DAS

TERRAS. E FOI ASSIM QUE ACABARAM ESSES POVOS, EXCETO AQUELES QUE PUDERAM ESCAPAR EMIGRANDO PARA MUITO LONGE.» (Leitura 364-4)

Isto não vos lembra nada? Ao longo de toda a sua carreira de vidente, Cayce não tinha cessado de recordar o drama dos Atlantes para dizer aos seus consultantes, com uma persistência notável: «Não façam como eles!» Depois de lhes ter refrescado a memória sobre o que foi a Atlântida, e recordado a cada um o papel que pessoalmente desempenhou nessa civilização, Cayce não cessava de avisar os seus consultantes, mostrando-lhes as analogias entre a nossa civilização e o defunto «reino do mar». Vivemos um mesmo fim de ciclo, repetia ele de leitura em leitura, com as mesmas tentações de poder e de egoísmo coletivo. Até à destruição?

Gostaria de iluminar as leituras de Cayce sobre a degradação dos solos com o testemunho de Yann Brékilien, juiz reformado, escritor, antigo presidente da Comissão de Reordenamento Parcelar:

«Fiz parte dos opositores ao reordenamento parcelar, era um daqueles que anunciavam os desastres que daí resultariam. Como a nossa posição era contrária aos dogmas oficiais, não acreditavam em nós e éramos ridicularizados. Hoje, que esses desastres ocorreram, somos forçados a reconhecer que tínhamos razão. Mas os taludes arrasados não serão reconstruídos, os ribeiros “retificados” não reencontrarão mais o seu curso natural, as árvores abatidas levarão décadas, séculos a crescer de novo, e os solos tornados estéreis talvez nunca mais reencontrem a sua fertilidade.»

Neste artigo, Yann Brékilien faz alusão às inundações catastróficas que fustigaram a França durante os invernos de 1994 e 1995. Ele explica-se ainda mais claramente na seguinte passagem:

«Notei muito rapidamente (...) que o emparcelamento era vivamente contestado por uma grande parte da população. Ao início, não me comovia quase nada, estava tão convencido de que o emparcelamento era uma coisa boa para toda a gente (...). Dizia para comigo: “É preciso pensar no futuro e fazer a felicidade deles apesar deles próprios” (...). Foi a pouco e pouco, à força de presidir a reuniões de comissões onde eram examinadas as reclamações (...), que me apercebi de que, se havia tantas reclamações, era porque havia demasiadas injustiças, demasiada gente boa despojada por vizinhos desprovidos de qualquer escrúpulo, demasiadas terras massacradas (...). Então, compreendi que o meu dever de juiz era estudar cuidadosamente

a questão e investigar se, a par das vantagens, o emparcelamento não apresentava inconvenientes que superavam as vantagens.

«À força de me deslocar aos locais, adquirir, no domínio do ordenamento fundiário, uma experiência que não concordava com as doutrinas dos tecnocratas. Compreendi que, se as gerações que nos precederam na nossa terra de *bocage* passaram dias e dias de duro trabalho a edificar taludes coroados de árvores, não era para se divertirem nem para oferecerem aos turistas a contemplação de paisagens agradáveis, mas porque eram necessidades absolutas para a produtividade das terras e para a criação racional de animais.

A camada arável nas nossas campanhas do maciço Armoricano era demasiado fina para ser deixada sem proteção contra a erosão pluvial e a erosão eólica. Ora, apenas os taludes, tais como os nossos pais tinham o hábito de os construir, podiam assegurar essa proteção. Ofereciam aos campos e às pastagens um abrigo contra o vento que os desseca, os gela no inverno e dispersa a sua terra para longe. Faziam barreira às águas da chuva que escorrem com fúria, recolhiam-nas nas suas valas e conduziam-nas suavemente para os ribeiros e rios sem provocar transbordamentos catastróficos.

«Os taludes e as árvores que os coroavam proporcionavam também a sombra benfazeja de que necessitavam, nos dias quentes de verão, o gado na pastagem e, no interior do solo, as minhocas e os microrganismos sem os quais a terra se torna rapidamente infecunda. De facto, as supressões de taludes no âmbito do emparcelamento e os outros trabalhos conexos, tais como a canalização dos cursos de água, o alcatroamento dos caminhos, o abate de árvores, provocaram uma quebra de rendimentos ruínosa para os agricultores: estes só conseguiram remediá-la através de um aumento insensato do espalhamento de fertilizantes, cujo resultado é a poluição das águas que bebemos e que damos a beber aos nossos animais (...).

E apercebi-me de que, se os tecnocratas colocam tanto empenho em levar a cabo uma ação destruidora, em arruinar as campanhas diminuindo a produtividade das terras, em desfigurar as paisagens, em provocar o transbordamento dos rios, em fazer secar as nascentes, em deixar que o vento tudo devaste, é por interesse financeiro. Por força de um decreto de Napoleão, os engenheiros de Engenharia Rural recebem uma percentagem sobre os trabalhos que dirigem. Têm, portanto, todo o interesse em mandar

nivelar o maior número possível de quilómetros de taludes e é-lhes indiferente que a terra se torne estéril, que os animais morram, que as inundações e os furacões façam milhares de desalojados... e que camponeses no auge do desespero se suicidem[158].»

Infelizmente, estes factos pungentes não se limitam à nossa amada França. Em todos os países do mundo, poder-se-iam fazer constatações igualmente pessimistas. A origem dos danos? O egoísmo dos dirigentes. Cayce, que falava então apenas dos Estados Unidos, tinha-o dito bem a propósito do programa de ajuda aos agricultores americanos:

«Se se tomar o interesse geral em consideração, a SITUAÇÃO PODE REEQUILIBRAR-SE POR SI MESMA (...). DEVE, PORTANTO, HAVER UMA COOPERAÇÃO, UMA COORDENAÇÃO, UMA UNIDADE NO SEIO DO GOVERNO, NA SUA POLÍTICA OFICIAL, NA SUA LEGISLAÇÃO E NA SUA ADMINISTRAÇÃO (...). NINGUÉM TEM O DIREITO DE SE ARROGAR DITADOR E DE DECIDIR SEM CONSIDERAR cada engrenagem.» (Leitura 3976-17)

«Tudo dependerá das motivações profundas das pessoas no poder.» (Leitura 3976-17)

«Não pode haver dois pesos e duas medidas para o CAMPONÊS NO SEU CAMPO (...) E PARA AQUELE QUE MANIPULA A ALTA FINANÇA. TODOS SÃO IGUAIS PERANTE A LEI, SEJA ELA material ou espiritual.» (Leitura 3976-16)

[Finalmente, já não se pode] confiar totalmente nas PERSONALIDADES PÚBLICAS OU OFICIAIS. ESTAS FALHARAM E SÃO RESPONSÁVEIS PELOS CONFLITOS QUE PÕEM O mundo A FERRO E FOGO atualmente.» (Leitura 3976-27)

«ATUALMENTE» era a época da Segunda Guerra Mundial. Mas as leituras de Cayce são sempre a duas velocidades: quando fala dos acontecimentos do seu tempo, entreabre sempre uma porta para o futuro. Os seus consultores ficavam muito admirados por ele lhes falar de fome, quando se estava a sair dela (a Grande Depressão tinha, de facto, condenado centenas de pessoas a uma miséria negra). No entanto, as mesmas causas provocam sempre as mesmas catástrofes:

«ONDE QUER QUE O EGOÍSMO SEJA A MOTIVAÇÃO DOMINANTE, PODE-SE ESPERAR PERTURBAÇÕES E COMBATES.» (LEITURA 3976-18)

Por outro lado, a mudança dos climas, tantas vezes anunciada por Cayce e que se encontra em todas as profecias, contribuirá certamente para criar enormes problemas no setor agroalimentar.

Neste momento, todas as mensagens que recebemos na Europa aconselham a fazer provisões e a habituarmo-nos a um regime mais sóbrio, em previsão de carências futuras. Por exemplo, o grupo de Sarlat, já citado, recebeu a 16 de março de 1995 a seguinte mensagem:

«Julgamos hoje que é tempo de vos dizer certas coisas que vos tínhamos ocultado, que vos tínhamos deixado sentir ou adivinhar (...). Para responder às vossas interrogações, é preciso começar a dotarem-se de certas coisas necessárias. Podem começar agora a fazer provisão de géneros necessários à alimentação dos humanos. Os cereais são uma boa escolha. Para isso, serão guiados (...).

Ao nível do que devem prever: uma alimentação saudável, nada de comida pesada. Queremos dizer essencialmente uma alimentação à base de cereais, à base de frutos secos. Frutos frescos, não terão a possibilidade de os armazenar. Habituem-se já a isso, a ter uma alimentação à base de cereais, frutos secos, frutos frescos e lacticínios, se puderem. Tentem trabalhar ao máximo para integrar as Energias divinas, tentem alimentar-se delas. Isso é muito fácil, basta simplesmente ter consciência disso: elevam-se em vibrações e absorvem toda a energia divina que vos regenera e vos alimenta (...).

Portanto, preparem-se para armazenar, mas não de forma inconsiderada. Roupas quentes, algo para vos iluminar, algo para vos aquecer um pouco (...). É preciso que se preparem financeira e psicologicamente. Vós tendes, em França, um momento para vos preparardes.»

Sim, nada de pânico... Se muitos de nós que vivemos na cidade não temos espaço para manter alguns stocks, outros, que vivem em pequenas aglomerações ou em campo aberto, podem fazê-lo. Mas àqueles que vivem na cidade, diversas mensagens aconselham antes a preparar, à mão, uma mala de emergência! Quanto às pessoas que têm arcas congeladoras cheias até ao topo, terão elas eletricidade para as alimentar?

Os extraterrestres existem, e dão mensagens sobre o ambiente...

Apaixonada desde sempre pelo fenómeno OVNI, acumulo documentação há anos. A opinião evolui da negação pura e simples, há alguns anos, para um interesse quase geral hoje em dia.

Sempre tive a impressão de que os «anjos» mudavam de «look» ao longo dos milénios. Nos tempos bíblicos, aparecem vestidos com drapeados gregos de longas dobras, com um par de asas de cor condizente (branco em geral) presas às omoplatas. Por que razão as entidades angélicas que se dignam mostrar-se a nós seriam obrigadas, *ad vitam aeternam*, a manter um fato completamente piroso, o da civilização grega? (Já que vamos na minissaia egípcia e nas bragas gaulesas — diretamente herdadas da Atlântida — que conseguiram definitivamente impor-se!)

Sim, por que razão os anjos não teriam vontade de mudar de visual, para se darem «um ar mais jovem» com fatos de cosmonauta? É muito elegante também e é mais prático para a viagem intergaláctica...

Então penso que são os mesmos: anjos e visitantes extraterrestres. Claro que não ignoro que existem maus, muito maus extraterrestres que não poderiam, nesse caso, ser senão «maus» anjos. Aqueles que mutilam o pobre gado nas campanhas americanas, aqueles que raptam (um pouco por todo o mundo) humanos que de lá regressam traumatizados, etc. O meu eminente colega Jacques Vallée publicou algumas investigações bastante inquietantes sobre a existência de invasores destruidores. Não é o único, aliás, isso começa a saber-se. Estes *aliens* negativos estariam agora implantados nos Estados Unidos, em bases que os governos americanos lhes teriam concedido em troca de informações tecnológicas, incluindo a célebre «Base 51» (ver mais adiante).

Estes extraterrestres nocivos são por vezes de aparência idêntica à dos humanos; a diferença é que, segundo várias testemunhas, o seu sangue não pertence a nenhum grupo sanguíneo conhecido, pois contém glóbulos... pretos! Aparecem sob a forma de M.I.B. («*Men In Black*»), ou seja, misteriosos «homens de negro», ou mais frequentemente sob a forma de «pequenos cinzentos» de fronte imensa, olhos em amêndoa e crânio calvo. Algumas testemunhas viram gigantes, ultrapassando de longe os dois metros.

Outros são Venusianos loiros como jovens deuses gregos. São precisamente esses que não cessam de alertar os seus interlocutores (os «contactados») contra o uso irresponsável de armas atómicas. Segundo eles, a violência das explosões nucleares não só polui irremediavelmente a Terra,

como corre o risco de a destruir, fazendo-a oscilar violentamente sobre o seu eixo.

Recolhi um certo número de passagens das «leituras» que não deixam qualquer dúvida sobre a filosofia de Cayce relativamente aos extraterrestres: eles existem!

«A TERRA NÃO É SENÃO UM ÁTOMO NO UNIVERSO DOS MUNDOS.»
(LEITURA 5749-3)

Ou seja, acreditais ser os únicos no Cosmos, quando não sois mais do que uma poeira. Interrogado pelo seu biógrafo Thomas Sugrue sobre a pluralidade dos mundos habitados, Cayce recorda-lhe que o nosso sistema solar não é senão um pequeno grão no Grande Universo. Depois diz-lhe que as almas passam de planeta em planeta, de sistema solar em sistema solar, para evoluir. Thomas Sugrue pergunta-lhe em seguida:

«A unidade interior, isto é, a conclusão da evolução pessoal, pode, para cada indivíduo, realizar-se em qualquer sistema solar ou deve ser feita num sistema solar particular?

ISSO DEPENDE EM QUE SISTEMA A ENTIDADE ENTROU, CLARO. MAS ESSA EVOLUÇÃO PODE SER COMPLETADA EM QUALQUER UM DOS NUMEROSOS SISTEMAS SOLARES EXISTENTES.» (LEITURA 5749-1)

Cayce, muito à frente do seu tempo, via muito para além da nossa pequena estrela «pessoal» — a que chamamos «Sol». Enxames de galáxias gravitam no Universo, não se sabe até onde...

«Será que a “esfera celeste” é um lugar preciso no Universo ou apenas um estado de espírito?»

Compreende-se que o pequeno grupo que faz a pergunta não inclui nenhum astrónomo, nem cosmólogo. Trata-se antes de pessoas do círculo de Cayce, de uma cultura científica muito ténue, mas, em contrapartida, de uma cultura bíblica muito aprofundada. A sua pergunta tem um sentido religioso, como diríamos o «Céu» ou o «Inferno». Eis a resposta de Cayce:

«QUANDO UMA ENTIDADE, UMA ALMA, ENTRA NUMA ESFERA [“celeste”, forçosamente, ou seja, num planeta ou numa estrela] SEJA ELA QUAL FOR, COM TUDO O QUE CONSTRUIU NO SEU CORPO CELESTE NÃO TERRESTRE, ELA DEVE OCUPAR UM LUGAR PRECISO NO ESPAÇO E NO TEMPO, VISTO QUE É UM ESPÍRITO LIMITADO.» (LEITURA 5749-4)

Não contei as muitíssimas leituras onde Cayce afirma que as almas humanas navegam de um planeta para outro, entre duas vidas na Terra. Serão elas ainda «humanas» quando já não são «terrestres»? Cayce não responde precisamente a esta questão, mas, no entanto, distingue nas suas leituras os «anjos» e os «homens», ou seja, as entidades humanas e as entidades que nunca o foram (ou que não o seriam há muitíssimo tempo?). A alguém que quer saber como são os habitantes dos outros mundos, ele dá a seguinte resposta:

«[não se deve acreditar que] AQUELES QUE HABITAM ESSES PLANETAS SEJAM SERES DE CARNE E OSSO COMO SE VÊ NA TERRA. MAS OS SERES CONSCIENTES ASSUMEM AÍ A FORMA E O MODO DE EXISTÊNCIA ADAPTADO AO AMBIENTE PLANETÁRIO.» (LEITURA 1650-1)

Ou seja, a sua «carne» e o seu «sangue» não têm a mesma composição que na Terra. Existem outros tipos de arranjos das moléculas, outros sistemas orgânicos, adaptados a outras velocidades da luz (além dos 300.000 km/s). Isto produz níveis vibratórios, gerando necessariamente formas diferentes e aptidões distintas das que conhecemos.

A literatura ufológica dá descrições variadas destes «humanoides», que desembarcam em número cada vez maior nos nossos aeroportos, nos nossos campos, nas nossas estradas. As suas reações mostram que são «conscientes», todos os ufólogos estão de acordo quanto a isso. Reagem de forma «inteligente» às manifestações humanas. Na maioria dos casos, têm «quase» rosto humano... mas não o suficiente para não inquietar. Houve decerto o caso de Roswell, e o dos dezasseis cadáveres de extraterrestres recuperados num OVNI acidentado em Aztec, no México, a 17 de março de 1949, sem contar todos os que foram capturados no solo «vivos». Apenas os serviços secretos sabem exatamente o que se passa. Eis o comentário de Germana Grosso:

«Os terráqueos estão carregados de ondas demasiado pesadas para nós. A nossa física, sendo feita de matéria menos “material” que a vossa, sofre muito rapidamente de males que se vão agravando quando estamos na atmosfera terrestre. Somos acometidos de tonturas, ao ponto de um dos nossos ter tido de ser repatriado de urgência para a nave-mãe e de termos tido de o tratar durante uma semana (...) para que se restabelecesse (...).

Um outro dos meus companheiros, devido a uma avaria ocorrida no seu engenho e não podendo, neste caso particular, enviar-nos um SOS, teve de

aterrar. Privado de contacto com a base, viu-se na obrigação de pedir ajuda às pessoas da Terra. Havia já uma multidão em redor do seu disco acidentado, o que impedia qualquer movimento. Tinha aterrado numa vasta planície e as pessoas tinham ocorrido de toda a parte. O meu companheiro conseguiu, com as suas técnicas pessoais, dispersar o ajuntamento e até entrar no seu disco. Ali, arrancou para fugir o mais depressa possível. E eis que o seu meio de transporte se desintegrou, deixando-o ali, incapaz de retomar a rota do céu. Cercado de seres humanos, procurou explicar o que lhe tinha acontecido. Levaram-no então brutalizando-o.

Em seguida, conduziram-no a uma espécie de hospital, para o submeter a tratamentos atrozes. Morreu disso. Foi o que me contou um outro dos meus companheiros que tinha partido à sua procura pouco tempo depois. Não o encontrando, fez uma “sondagem mental” na memória das pessoas do local e foi assim que soube o que tinha acontecido. Estou convencida de que, se o nosso camarada tivesse aterrado em catástrofe junto de primitivos, aqueles a quem os homens que se julgam “civilizados” chamam “selvagens”, teria sido aí adorado como um deus. Em vez disso, foi retalhado em pedaços ainda vivo, para verem como era feito um habitante de outro planeta! É essa a cortesia dos terráqueos!

E não só teve de perder o seu disco que se tinha desintegrado, como ainda teve de se desintegrar a si próprio, como fizeram alguns cujo engenho estava fora de serviço, a fim de não cair nas mãos dos homens terrestres. Infelizmente, o nosso pobre camarada não é o primeiro a quem isto acontece. Sinto-me ainda desolada por isso e isto prova até que ponto vos falta ainda maturidade.»

Esta mensagem data de 31 de dezembro de 1962 e é assinada por «Ithacar de Masar», nome pelo qual se designava este extraterrestre. Gosto muito deste testemunho que dá um tom «humano», isto é, compassivo, enquanto a literatura OVNI apresenta todos os *aliens* como predadores de coração de bronze. Se certos acontecimentos trágicos mostram que, de facto, os há, teremos de aprender finalmente a distinguir os bons dos maus – enquanto aguardamos a «Segunda Vinda», ou seja, o regresso de Cristo acompanhado das «falanges celestes», tema de que Cayce falou muito e cuja chegada anuncia para muito breve:

«POIS CHEGARÃO AO PLANO TERRESTRE OS EMISSÁRIOS DO TRONO DE VIDA, DO TRONO DE LUZ E DE IMORTALIDADE (...) QUE FARÃO GUERRA NOS ARES AOS EMISSÁRIOS DA SOMBRA.» (LEITURA 3976-18)

«ELE VOLTARÁ EM CARNE E OSSO À TERRA, PARA CHAMAR PELO NOME OS QUE SÃO SEUS.» (LEITURA 5749-5)

«ELE VOLTARÁ NUM CORPO, PARA RECLAMAR O QUE LHE PERTENCE. MUITOS PREGADORES FALARAM DESTA SEGUNDA VINDA DE CRISTO (...), MAS É HOJE, NO QUE CHAMAM O TEMPO (...), QUE ESTAIS REUNIDOS, ENCARNADOS HOJE, PARA ESCUTAR O QUE VOS É DADO POR UM PRECURSOR, SIGNO PRECURSOR DESTA ENERGIA MESTRA DA TERRA E A QUE SE CHAMA A CONSCIÊNCIA CRÍSTICA, ESSE PODER, ESSA FORÇA DE QUE SE FALA HÁ SÉCULOS E QUE VAI VIR À TERRA!» (LEITURA 5749-5)

«POIS ELE VOLTARÁ UM DIA E VÊ-LO-EIS COMO ELE É (...), EXATAMENTE COMO TINHAM DITO OS ANJOS QUANDO ESTÁVEIS ENCARNADOS NA TERRA AO TEMPO DA CRUCIFICAÇÃO. LEMBRAIS-VOS? ELES PROCLAMAVAM: «AQUELE QUE VISTES PARTIR VOLTARÁ DA MESMA MANEIRA». POIS BEM, DESTA VEZ, ESTAREIS DE NOVO NA TERRA QUANDO ELE VOLTAR. NÃO VOS ENORGULHEÇAIS, MAS ENCONTRAIS NISSO UMA RAZÃO PARA MANTER A FÉ, A CONFIANÇA NO REGRESSO DO SENHOR.» (LEITURA 3615-1)

A consultora era uma mulher de negócios, viúva, com cinquenta e três anos na época (em 1944). Duas soluções: ou ela vai viver até aos cem anos (1944 + 56 = 100 anos no ano 2000, se for essa a data do regresso de Cristo!), ou então deve reencarnar num bebé que, esse sim, verá o acontecimento.

Como se vê, Cayce gosta de sermões sobre a «Segunda Vinda». Confesso abertamente que a pregação bíblica me aborrece, mesmo vinda de Cayce! Vimos florescer seitas sinistras suficientes que exerciam o seu papel de guru sob o pretexto de: «Amanhã o Apocalipse», para estarmos enojados com o tema. No entanto, é preciso admitir que é um dos ingredientes de base do Pai Nosso, onde se recita sem pensar: «Venha a nós o vosso reino...». Incontornável...

Mas se fizermos a ligação com os OVNI's? Então aí, torna-se novo e interessante. Por que razão «os anjos», anunciados nos Evangelhos para reunir os eleitos dos quatro cantos do Universo, não seriam E.T.s benevolentes? «Venusianos», ou seja, espécies de humanos magnificados,

como os que apareceram a Adamski na Califórnia e a Siragusa na Itália? Eram suficientemente belos, sábios e benevolentes para serem qualificados como «anjos».

Portanto, o regresso de Cristo, acompanhado dos exércitos celestes... Para tentar representar um pouco a coisa, convido os leitores a um passeio-visita pelas profecias recentes.

«Fomos enviados aqui, agora, para ajudar o Homem na situação difícil que ele próprio criou. Há milhares de anos que o anunciamos aos Homens e podeis lê-lo nas vossas Escrituras Sagradas. O Novo Testamento diz-vos claramente o que acontecerá. Trazemos connosco uma força e uma energia que o Homem não conhece. Esta energia servirá para ajudar a humanidade, para que uma grande parte sobreviva aos acontecimentos que terá de enfrentar (...). Viremos ao Homem da Terra como irmãos (...), como seres individuais criados por Deus, criados divinamente, exatamente como o Homem. Somos todos filhos de Deus, vós como nós.

Na operação de socorro que virá à Terra, nada será deixado ao acaso. Não poderemos intervir de forma autoritária, mas poderemos ajudar qualquer indivíduo que se ajude a si mesmo, voltando o seu espírito para Deus. O reconhecimento do conceito de Deus, no mais profundo do coração e do espírito de um homem, é suficiente para o levar a uma mutação espiritual. Não haverá discriminação entre raças e nações. Todas pertencem a Deus. É por isso que, aos nossos olhos, não há diferença: nenhuma discriminação será feita no decurso desta operação.

A Segunda Vinda de Cristo será um ponto de viragem na consciência do Homem. A Consciência Crística será alargada a toda a Terra, de forma a que os ensinamentos e o espírito de Cristo possam ser realmente vividos. É o princípio do Amor infinito, do Amor sem limites, que reinará soberano e os Homens viverão finalmente juntos como verdadeiros irmãos e irmãs. E nunca mais haverá guerras.

O acontecimento, que está prestes a produzir-se, atingirá todos os povos da Terra ao mesmo tempo. Mas Eu virei para os socorrer (...).

As Falanges celestes virão à Terra e Eu virei com elas, pois as Falanges celestes seguir-Me-ão à Terra. [O termo «Falanges celestes» implica a ideia de que estes sábios salvadores estejam «armados», em todo o caso «equipados

contra um inimigo»; a falange grega era o notável corpo de exército que assegurou a supremacia de Atenas durante séculos.]

Mensagens foram difundidas para fazer saber aos homens que a Segunda Vinda de Cristo é iminente (...). As Falanges celestes estarão presentes em redor da Terra para teletransportar para o Espaço aqueles que forem reconhecidos como aptos a sofrer a mutação espiritual (...). Um contacto permanente será estabelecido entre os irmãos do Espaço e a Terra. Viremos no nosso corpo físico e perfeitamente visíveis. E foi dito que viríamos de uma forma compreensível para o Homem [que, até agora, não compreende grande coisa, é verdade!].

Muita gente viu fenómenos para os quais não tem explicação. Deram-se vários nomes a estes fenómenos, um dos quais se tornou universalmente conhecido: os “discos voadores”.

Viremos e fá-los-emos aterrar de tal forma que a humanidade inteira se dê conta da sua existência. Não viremos senão quando os acontecimentos se desencadearem, mas então viremos de tal forma que nenhum mal-entendido a respeito da nossa missão e das nossas intenções seja possível.

Deus Todo-Poderoso estende a Sua autoridade sobre vós como sobre nós. O que vai acontecer é a vontade absoluta de Deus».

Houve um tempo em que eu me preocupava em saber como reconheceria os «bons» dos «mau» E.T.s, pois bem, parece que será visível como o nariz no meio do rosto...

Entretanto, eis o que disseram a Eugenio Siragusa os visitantes extraterrestres que com ele marcavam encontro nas encostas do monte Etna há cerca de quinze anos:

«Quando se fala de “extraterrestres”, deve-se referir a estas personagens que foram chamadas “anjos” no passado. Jesus disse que voltaria “sobre as nuvens” com poder e glória. Já numerosas “coortes celestes” estão na Terra e em redor dela...

As explosões nucleares no solo, no subsolo e na atmosfera do vosso planeta provocam um deslizamento sem retorno do eixo magnético da Terra para sul-sudoeste. Se isto continuar, as consequências correm o risco de ser incalculáveis. Se o anel atmosférico passar o ponto crítico [neste deslizamento], assistir-se-á a fenómenos devastadores – acentuados pela

oscilação da massa dos oceanos, o degelo das águas das duas calotas polares e dos seus glaciares, a colisão titânica das massas continentais, ao mesmo tempo que a invasão dos mares sobre a maior parte da superfície terrestre que se verá submersa sob 800 metros de água e mais...

Isto já aconteceu num passado longínquo (...) e faço questão de vos dizer que estes factos poderiam repetir-se – e certamente não por via de “causas naturais”, mas por causa da vossa ciência sem consciência...»

TERCEIRA PARTE

A REENCARNAÇÃO COMO CHAVE DA HISTÓRIA: A DANÇA CONDUZ O MUNDO

A História toda plana, como a aprendemos na escola, que tédio...

Mais do que um pobre aluno ali se viu em dificuldades, e não era para menos! Séries de datas, listas de reis, uma acumulação de acontecimentos de que não se sabe nem o porquê nem o como. Cada um sente bem que existe uma explicação profunda, uma chave subterrânea que permitiria compreender a história puramente factual.

Essa chave que nos faltou é a reencarnação. A história «psi», eis o que desejávamos sem o saber. Eis por que a história oficial nos aparece como uma fotografia a preto e branco (amarelada pelo tempo!). A história a cores, viva, a verdadeira, é aquela vista por um vidente, de muito alto. A história terrestre vista a partir de uma estrela («do ponto de vista de Sírio», como dizia o jornal *Le Monde*).

Cayce descreve os impérios e as civilizações em função de uma história secreta, a dos grupos de almas humanas, as «entidades», cuja motivação, consciente ou não, é o percurso pessoal e coletivo em direção à Luz divina. Nesta «longa marcha» milenar, os povos reconquistam, de vida em vida, de império em império, a sua verdadeira essência, em busca do seu progresso interior. Como se sabe em direito, as «pessoas coletivas» têm uma existência, tal como as pessoas individuais. Ora, as regiões, as nações, são entidades muito «personalizadas», cujo carácter se afirma cada vez mais ao longo das reencarnações.

Todo o acontecimento encontra a sua explicação em motivações nutridas por experiências anteriores. Estas criam «clichés», essas imagens

virtuais de que falava o Mestre Philippe de Lyon, que se materializam em certas épocas. Cayce, como vimos, explicava a Guerra Civil de Espanha no século XX como o lugar e o tempo da reencarnação coletiva dos Conquistadores... Daí a ferocidade quase medieval dos combates que a ensombraram.

Se «as civilizações são mortais», como dizia Paul Valéry, este não sabia porquê. Cayce, por seu lado, dá-lhes uma explicação cármica (e espiritual), que soa tão justa que se torna incontornável.

Tinha pensado abordar um tema particular: a dança sob o ângulo da terapia. Mas encontrei ainda mais nestas leituras: a História. Deste desfile de paisagens antigas, de nomes prestigiados, de impérios esquecidos que a palavra mágica de Edgar Cayce ressuscita, emergem a sumptuosa Atlântida – reino dos cavalos-marinhos de Posídon –, o misterioso Egito do tempo das Pirâmides, a Pérsia de Simbad, o Marinheiro, a Grécia das cidades, a França dos reis...

«Entidades», como diz Cayce, atravessam estas civilizações que dormem sob o pó dos milénios, sob as areias do deserto de Gobi, sob o Mar dos Sargaços, sob os hipogeus do delta do Nilo. A nossa memória opaca perdeu-as de vista. Mas a «Memória do Universo» registou todos os instantes, todos os gestos, todas as palavras. Tudo existe ainda, virtualmente, nesses arquivos inscritos «ENTRE O ESPAÇO E O TEMPO», como diz Cayce. Ao ligar-nos a essa memória, ele ressuscita para nós a vida quotidiana desses seres de carne e emoção, sensíveis e angustiados como nós, que atravessaram essas cidades e essas épocas. Como nós, fizeram o que puderam, o que acreditaram, bem ou mal, por vezes mais mal do que bem. Não eram diferentes de nós... porque eram nós!

Estes cidadãos da América moderna que vinham consultar Cayce escondiam, sob o seu aspeto bem banal, recordações prodigiosas que nem sequer podiam contar. Cayce lia neles essas recordações inconscientes, para despertar a sua memória. Restaurava assim o seu orgulho de ser, a sua dignidade, ao permitir-lhes lançar um novo olhar sobre si mesmos. Naturalmente, isto não era do agrado de todos... Quando se devolve a alguém a sua dignidade revelando-lhe as suas origens, liberta-se essa pessoa. Ora, todos sabem que os «corpos constituídos» existem para impedir que se libertem as suas ovelhas, senão, onde iríamos parar? Atraem-se sanções severas ao tentar devolver a liberdade interior aos prisioneiros do mundo

moderno. Isto parece um crime para alguns, na nossa época em que o indivíduo é rebaixado ao estado de formiga (enquanto se espera por pior: um clone). À força de verem demasiada televisão, acreditam que são consumidores de base, a dona de casa tipo, o utilizador médio de perfil baixo, definido por todos os estudos de mercado. Conhecem-vos, sabem por que razão comprem camisas cor-de-rosa e espremedores de citrinos azuis.

E eis que um Edgar iluminado vos explica que a verdade verdadeira é outra coisa: fostes aquele viajante persa deslumbrado pela luz do Sul, aquele músico egípcio inebriado pelo odor do deserto ou aquele piloto atlante que manobrava o seu barco no canal de entrada de Posídia, sob os altos muros cobertos de placas de ouro (imaginem as muralhas de Saint-Malo, banhadas a vinte quilates, brilhando sob a Lua...), ou aquela dançarina grega que posava no atelier de Fídias. E sentem nostalgia disso...

Isso é que é o crime: alto, não se vai mais longe! Recordações proibidas. Sonhos autorizados apenas dentro dos limites do «racional». Mas Cayce atravessa-os alegremente e toma os seus visitantes pela mão para os fazer viajar pelos seus países anteriores. Isto valeu-lhe perseguições, que contei noutro lugar. As poderosas Igrejas da América encarniçaram-se contra os consultores de Edgar, ao ponto de estes virem suplicar-lhe que não publicasse o seu nome, mas que o substituísse por um número (cujo código permanece fechado a sete chaves nas gavetas secretas da Fundação Cayce em Virginia Beach).

Não voltarei à descrição detalhada das civilizações evocadas: o meu leitor e a minha leitora poderão consultar os três volumes anteriores.

Último ponto, enfim: porquê ter escolhido, desta vez, escrever um capítulo sobre a dança? O que remete para a pergunta: por que razão escolhemos esta ou aquela profissão? Este ou aquele tipo de lazer? De leitura? De investigação? A resposta é sempre a mesma: por causa das experiências vividas em vidas anteriores! No decurso das minhas investigações pessoais, recuperei recordações, muito nítidas, de pelo menos quatro vidas anteriores como dançarina profissional: em Espanha, em França, em toda a Europa e nos Estados Unidos (porque nestas profissões do espetáculo, a pessoa «apresenta-se» um pouco por todo o lado), na Grécia, no Egito. Além de vidas como musicista (indispensável para um escritor: a escrita faz-se com os ritmos e os sons da língua). Tinha até tendência a pensar, dadas as

dificuldades desta profissão tão especial, que tinha sido equilibrista numa vida anterior, e que teria sido aí que aprendi a arte de sobreviver num fio!

Eis, portanto, algumas leituras de Cayce sobre a dança, pouco numerosas, mas sempre ligadas à música, à História e à preocupação de gerir da melhor forma este corpo físico, este «veículo» que nos é dado para atravessar o tempo e o espaço.

1.

O EGITO, MÃE DAS ARTES

Nos séculos antigos, os Romanos, deslumbrados pelo refinamento da cultura grega, pensavam que era a Grécia que merecia o epíteto de «mãe das artes». Não se tinha consciência, então, de tudo o que a Grécia devia ao Egito. A egiptologia, entre nós, nasceu muito tarde, no seguimento de Bonaparte e da campanha do Egito. Sabe-se agora que todas as brilhantes personalidades da Grécia clássica fizeram a viagem ao Egito para se formarem. O exemplo mais conhecido é o de Pitágoras (cujo nome não é grego, mas egípcio: «Ptah-Go-Ra», ou seja, «aquele que conhece Deus e o Sol»), que se irá fazer iniciar nas margens do Nilo, como os outros. É assim que Platão conta a viagem de Sólon junto dos sacerdotes de Sais: estes, depositários de tradições antiquíssimas, impuseram-se aos Gregos como a mais alta autoridade moral do seu tempo.

O Egito deu à Grécia, e depois a Roma, os seus modelos de arquitetura: esses frontões clássicos, esses pórticos monumentais, esses templos de colunas que imitam os troncos da floresta e cujo plano de solo se inspira na estrutura do corpo humano. À medida das descobertas arqueológicas, aparecem aos nossos olhos deslumbrados uma pintura, uma escultura, uma cerâmica, uma ourivesaria, artes egípcias cada vez mais refinadas, mais subtis, mais eruditas...

Mas qual era o modelo do Egito? Visto que há sempre uma paternidade, uma filiação, de uma civilização para outra, de onde vinha a cultura egípcia? Resposta de Cayce: «DA ATLÂNTIDA». Segundo ele, foram os refugiados atlantes, imigrados para o Egito com os seus engenheiros, os seus cientistas, os seus artistas, que construíram as pirâmides de Giza (que seríamos perfeitamente incapazes de refazer hoje com esta perfeição nos mínimos detalhes). O modelo atlante desaparecido só sobrevive na memória

inconsciente dos seres que o conheceram, nos relatos de Platão e de alguns historiadores antigos. No entanto, a Atlântida ressurgiu hoje na nossa consciência, graças a iniciados inspirados, tais como Rudolf Steiner e Edgar Cayce!

Sobre a música e a dança na Atlântida e no Egito, não sabemos grande coisa, restam poucos traços sólidos (alguns baixos-relevos egípcios). Mas tudo leva a crer que estas artes estavam ao nível do resto: sublimes!

A dançarina atlante de Carlos, o Calvo

Eis uma leitura dada em 1929 para uma menina muito pequena (cinco anos na época):

«NO QUE DIZ RESPEITO AOS TALENTOS A DESENVOLVER NA ENTIDADE NESTA VIDA PRESENTE, EIS O QUE SE PODE ACONSELHAR. COMO VIMOS, TUDO DEPENDERÁ DA EDUCAÇÃO QUE LHE DEREM E DAS INFLUÊNCIAS QUE A MARCARÃO NO DECURSO DESSA EDUCAÇÃO, PORQUE É UMA ENTIDADE QUE POUCO DESENVOLVEU O PENSAMENTO ESPIRITUAL. A BASE DA SUA EXPRESSÃO, EM TODOS OS DOMÍNIOS, DEVERÁ SER UMA FORMAÇÃO DE DANÇARINA OU DE MUSICISTA.

NÃO SE DEVERÁ SOBRETUDO NEGLIGENCIAR ESTE ENSINO NA SUA EXPERIÊNCIA DE VIDA ATUAL, POIS É, DE UMA FORMA GERAL, UMA BASE FUNDAMENTAL DA EXPRESSÃO HUMANA ENCARNADA NA TERRA, SEJA ELA QUAL FOR. É POR AÍ QUE TODAS AS ENERGIAS ENCONTRAM FORMA DE SE EXPRESSAR E PODEM ASSIM MANIFESTAR-SE SOB UMA FORMA FÍSICA NA VIDA TERRESTRE.» (LEITURA 2857-1)

Sim, Cayce tem razão. Nunca se deveria educar uma criança sem lhe ensinar a expressar-se através da música e da dança. Como escreve Robert Cohan:

«A dança faz trabalhar o ser por inteiro. Ajuda-o a sentir-se bem no seu corpo, a tomar consciência dele, a ter boas relações com ele desde a infância. A dança desenvolve a disciplina interior, a sensibilidade aos outros e a consciência dos próprios sentimentos, o que é precioso na existência quotidiana.

A dança é a expressão da Vida através do corpo. Desperta a nossa atenção pela energia que nos ensina a desenvolver e enche-nos de alegria ao ensinar-nos a encontrar a harmonia. Pois todos desejamos evoluir em

harmonia com o mundo, com os outros, com os objetos que nos rodeiam e, mais abstratamente, com a nossa própria experiência (...). Existe uma ideia de graça à qual todos aspiramos interiormente. Estes sentimentos são a própria essência da dança.»

Aqueles e aquelas que praticaram dança notam-se logo pelo seu andar flexível, pela elegância dos seus gestos, pelo porte de cabeça, pela sua desenvoltura geral. Aos tímidos, devolve a confiança em si mesmos; aos introvertidos, ensina a expressarem-se; àqueles que têm tendência para a dispersão, ensina a concentrarem-se.

«O corpo humano foi concebido para se mover (...). É a contração dos músculos que envia o sangue ao coração e faz circular a linfa no nosso organismo. Verão que, no fim de uma sessão, se estiverem fisicamente cansados, sentir-se-ão bem, com as ideias claras. A vossa lucidez será aumentada. Estarão realmente mais calmos e mais concentrados do que antes (...). A dança é um exercício melhor do que a aeróbica ou o *jogging*. Sabe-se agora que o *jogging* exige demasiado repentinamente do coração, enquanto a aeróbica submete os tendões e as articulações das pernas a uma dura prova. Os exercícios de dança, pelo contrário, desenvolvem a energia muscular, fortalecem o coração e os pulmões a pouco e pouco e em profundidade.»

De facto, eu própria tinha constatado que, após um trimestre de dança com duas ou três aulas de uma hora por semana, sentia-me muito melhor do ponto de vista cardíaco! «A prática da dança dar-vos-á consciência do vosso próprio ser, do vosso corpo, das vossas emoções, do vosso poder de concentração, da vossa memória.»

É maravilhoso! E é verdade. Por que razão o esquecemos? Tanto mais que é uma atividade física muito barata: basta um espelho grande, um pouco de música, um par de *collants* e quatro metros quadrados!

Mas voltemos à jovem consultora n.º 2857. No decurso da leitura, Cayce tinha dito aos pais desta menina que, na vida atual, «a sua alma chegava de uma estadia no planeta Vénus», o que, como nos recordamos, dá sempre ao nativo aptidões artísticas muito marcadas. Nas suas estadias nesse planeta, a alma aprende a Harmonia. Os dotes da criança eram já tão evidentes que a mãe perguntou:

«Onde encontrar a melhor formação profissional para ela? NA CASA, PARA COMEÇAR. EM SEGUIDA, ENCONTRARÃO UMA ESCOLA ONDE ESSA FORMAÇÃO PODERÁ PROSSEGUIR DE FORMA ADEQUADA. MAS É ALÉM DOS OCEANOS...

– Com que idade deveremos enviá-la para o estrangeiro? COM DEZASSEIS ANOS. – Devemos, na hora atual, fazê-la entrar em filmes? NÃO, NADA DE CINEMA NO AMBIENTE QUE NELE REINA ATUALMENTE. »

A mãe, cujas ambições mostram a ponta da orelha – ela sonha fazer da filha uma nova Shirley Temple! – insiste, contudo, e é imediatamente repreendida:

« Então, poder-se-ia melhorar esse ambiente do cinema, e como? NÃO TEMOS AQUI QUALQUER INFORMAÇÃO SOBRE O CINEMA. ESTA CRIANÇA, NESTA HORA, PRECISA SOBRETUDO QUE SE OCUPEM DELA! » (LEITURA 2857-1)

A família quer utilizar a criança para fazer dólares e ganhar celebridade. Mas a menina não é um anjo encaminhado por erro para um comboio de materialistas. Como deixa entender Cayce, e como vamos ver, ela traz ainda na sua bagagem alguns karmas pesados da Grécia e da Atlântida... Mas estas vidas anteriores são das mais interessantes. Pois um talento de artista forja-se em várias vidas. É esta herança cármica que explica os dotes que vemos aparecer nas «crianças Mozart», que já conhecem a música aos cinco anos!

« Na encarnação que precedeu esta, encontramos a entidade em França, durante o período do segundo Carlos[174]. A entidade tinha, nessa época, talento para o canto e ERA, ALÉM DISSO, UMA PROFISSIONAL DA DANÇA. O SEU NOME de então era Charlotte. Nessa experiência de vida, a entidade ganhou moralmente no âmbito desse serviço PRESTADO AO PÚBLICO (...). ELA FAVORECEU, PELA SUA ARTE, UMA MELHOR COMPREENSÃO DO EMPREGO DO TALENTO AO SERVIÇO DO PRÓXIMO. E GANHOU TAMBÉM MORALMENTE, MANTENDO O RESPEITO DEVIDO A SI PRÓPRIA E AO SEU CORPO. NA HORA ATUAL, PODER-SE-Á CONSTATAR QUÃO MARCADA ELA ESTÁ AINDA POR ESSAS EXPERIÊNCIAS PRECEDENTES. A ENTIDADE DEVERIA VIVER À BEIRA DE GRANDES EXTENSÕES DE ÁGUA E DEVERÁ ATRAVESSAR OUTRAS MAIORES AINDA PARA MELHOR DESENVOLVER OS SEUS TALENTOS! »

Trata-se, pois, de uma encarnação na Alta Idade Média, sob o reinado de um grande soberano que segura o seu reino com mão enérgica. Um reino que começa justamente a tornar-se «a França». O Juramento de Estrasburgo, assinado em 842 por Carlos, o Calvo, e Luís, o Germânico, é o primeiro documento redigido em língua «romance», que viria a tornar-se o «francês».

Nessa época existiam em França uma multidão de pequenas cortes locais, mantidas por castelões tanto mais independentes quanto mais longe o rei estava, incessantemente ocupado a guerrear nas fronteiras para defender as suas terras contra os invasores, Normandos e Sarracenos. A dançarina de que fala Cayce estava provavelmente ao serviço de uma dessas pequenas cortes provinciais, num ambiente familiar, onde a sua pessoa e a sua arte eram respeitadas, o que se tornará mais raro noutras épocas.

Um detalhe terá talvez intrigado o meu leitor: por que razão Cayce aconselha esta jovem a «viver à beira de grandes extensões de água»? Era o conselho que o próprio Edgar tinha recebido quando a sua mulher, Gertrude, o adormeceu para dar uma leitura a si mesmo. Tinham preparado cuidadosamente juntos as perguntas que Gertrude lhe iria colocar, entre as quais a de uma eventual mudança. Foi assim que a família Cayce se veio estabelecer em Virginia Beach, situada «à beira de grandes extensões de água», ou seja, entre a laguna e o mar (ou melhor, o oceano Atlântico). Porquê? Porque a água estimula a mediunidade.

A consultora n.º 2857 tinha certamente um perfil de médium, como todos os artistas. Como diz Paul Valéry: «Um artista é um médium.» E a «inspiração» não é outra coisa. O artista «inspirado» exprime o que lhe sopram os seres invisíveis.

Esta não é a única razão. Como se verá um pouco mais à frente, a «entidade» tinha vivido na Atlântida, o reino do mar, o reino de Posídon. É possível que a «entidade» tenha vivido sempre em países banhados pelo mar: Atlântida, América do Sul (Peru?), França ou Grécia antiga:

« NA VIDA AINDA ANTERIOR, ENCONTRAMO-LA NESSE PAÍS A QUE SE CHAMA HOJE GRÉCIA. A ENTIDADE TRABALHAVA COMO MODELO PARA ESCULTORES EM MADEIRA E EM PEDRA. NESSA VIDA, ELA PERDEU E GANHOU MORALMENTE. POIS A SUA BELEZA TORNOU-SE UM TRUNFO NEGATIVO NO DECURSO DAS SUAS ATIVIDADES. CONTUDO, ELA GANHOU MORALMENTE NA SEGUNDA PARTE DA SUA VIDA, ATRAVÉS DO SOFRIMENTO. AQUELES QUE TÊM O ENCARGO DE A EDUCAR HOJE TERÃO

INTERESSE EM RECONHECER O QUE LHE RESTA DESTA ENCARNAÇÃO, CORRIGINDO PELA EDUCAÇÃO OS TRAÇOS DE EGOÍSMO, A SEDE DE AMBIÇÕES DEMASIADO PESSOAIS NOS PLANOS FÍSICO, MENTAL E PROFISSIONAL. DESTA ÉPOCA, EM QUE SE CHAMAVA PRYMME, ELA GUARDA O AMOR PELA ELEGÂNCIA E PELA SUA PRÓPRIA BELEZA FÍSICA. »

O mar é uma droga: aqueles que aprenderam a amá-lo numa vida anterior voltam sempre a ele. São frequentemente almas atlantes que trazem em si a nostalgia desse misterioso «Império das Ondas», desaparecido há doze mil anos:

« Numa vida ainda mais antiga, encontramos-la NESSE PAÍS QUE FOI A ATLÂNTIDA. A ENTIDADE VIVEU A DESTRUIÇÃO DO CONTINENTE E ESTEVE ENTRE OS SOBREVIVENTES DO CATACLISMO. MAS, AO FAZÊ-LO, ELA PERDEU-SE NO PLANO MORAL: COM OS SEUS COMPATRIOTAS REFUGIADOS NESSE PAÍS CONHECIDO HOJE COMO AMÉRICA DO SUL, ELA PROPAGOU IDEIAS E AMBIÇÕES EGOÍSTAS NO SEU PAÍS de acolhimento. O seu nome era Omlu. Desta época vem-lhe UMA TENDÊNCIA para SE RIR DA OPINIÃO DOS OUTROS; E SERIA BOM PARA ELA QUE ESTA DISPOSIÇÃO DE ESPÍRITO FOSSE CANALIZADA E REEQUILIBRADA POR UM CERTO RESPEITO PELA AUTORIDADE. »

Para tudo o que toca à Atlântida, remeto os meus leitores para Platão, que descreve minuciosamente a organização deste império, a sua capital Posídia, os seus costumes, as suas paisagens... Depois de ter descrito a Atlântida como um monstro imperialista, o grego Crítias, o Antigo, descreve o seu fim: no momento em que os Atlantes ambiciosos, descontentes por terem sido batidos pelos Atenenses, preparam a sua desforra elaborando a arma absoluta, o raio laser, o famoso «raio da morte» em larga escala,

«... produziram-se violentos tremores de terra e dilúvios. No espaço de um só dia e de uma só noite funestos, todo o vosso exército [dos Atenenses] foi engolido de um só golpe pela terra e a ilha Atlântida afundou-se subitamente sob o mar. »

Estes terríveis Atlantes!... Artistas e engenheiros geniais, mas extremistas, guardam, diz Cayce, na sua encarnação atual essa inextinguível sede de poder que causou a sua perdição e que os empurra hoje para o topo da sua profissão, seja ela qual for. Nada a fazer: são vencedores!

No fim da leitura, a mãe da criança pedirá algumas precisões sobre as suas vidas anteriores:

« Em que época viveu na Grécia antiga? NOS ÚLTIMOS DIAS DE XENOFONTE. »

Célebre historiador e moralista, este nasceu por volta de 445 a.C. e morreu no exílio cerca de 355. Foi ele que trouxe sãos e salvos ao país os famosos «Dez Mil» soldados gregos da retaguarda dos exércitos atenienses, vencidos e entregues a si próprios (após o assassinato de todos os seus generais na tenda do sátrapa Tissafernes, o inimigo persa).

A menina das vidas anteriores marcadas pela ambição política e pelo amor da sua própria beleza não escolheu qualquer lugar ou qualquer momento para reencarnar. Precisa do que há de melhor: a Grécia no século V a.C., no apogeu da sua influência cultural e artística. É a Grécia dos grandes filósofos, dos pintores, dos escultores, dos escritores. A Grécia que será admirada e copiada pelo mundo inteiro. Ali vive-se, ali respira-se a Beleza. Aliás, Xenofonte, na sua reforma, escreve uma obra intitulada *O Banquete*, ou diálogo sobre a Beleza.

Cayce poderia ter datado esta encarnação de mil formas diferentes. Não é seguramente por acaso que escolhe a referência a Xenofonte: isso deixa entender que o belo modelo era dos seus amigos, dos seus protegidos ou dos seus íntimos. Xenofonte, mesmo exilado de Atenas, continuava a ser uma figura muito respeitada. Era um «very important person» da sua época.

« Poderia precisar, senhor Cayce, de onde esta entidade levantou voo para encarnar na Terra? NA HORA ATUAL, DE VÉNUS. QUANDO VEIO PARA FRANÇA, DE MERCÚRIO. NA GRÉCIA, DE JÚPITER. NA ATLÂNTIDA, DE NEPTUNO. » (LEITURA 2857-1)

Eis algo muito interessante para aqueles e aquelas que têm noções de astrologia! Para os outros, vou traduzir.

Neptuno é o «plano planetário» que rege a água: eis por que razão «this entity», «esta entidade», como diz tão estranhamente Cayce, precisa «de viver à beira de grandes extensões de água». Neptuno, no plano mitológico, é também a referência à Atlântida que foi, diz Platão, o reino de Posídon, rei de quem os Gregos fizeram um deus a que os Latinas chamaram Neptuno. Em astrologia, o planeta influi sobre tudo o que é húmido ou análogo à água: a bruma, o nevoeiro, a ternura, a intuição, a poesia, a música, etc.

O planeta Júpiter é a expansão, o poder. Esse jovem modelo, encorajado e apoiado por Xenofonte no deslumbrante esplendor dos seus vinte anos, é a glória, o dinheiro, o reconhecimento dos notáveis, o respeito alheio (e a sua inveja... daí «o sofrimento» mencionado na leitura). Quando se desembarca de Júpiter, só se come caviar e champanhe (hidromel e tarama, se a coisa se passar na Grécia...).

Quanto à vida francesa, onde a jovem Charlotte chegava diretamente de Mercúrio, foi o sentido de medida, adquirido nesse planeta, que jogou. De facto, em astrologia, Mercúrio, regente de Virgem, governa a disciplina, o trabalho, o método e todas as pessoas sensatas. Contudo, Mercúrio, regente de Gémeos, governa também a dança, a qual desenvolve o sentido da disciplina ao preço de um enorme trabalho... Se Vénus vier coroar o todo, a jovem consultora n.º 2857 pode esperar tudo das Musas (em particular de Terpsícore, que patroniza a Dança!).

A Taglioni

« NA VIDA QUE PRECEDEU ESTA, ESTAMOS EM FRANÇA, NUMA ÉPOCA EM QUE ESSE PAÍS ERA GOVERNADO POR PESSOAS PREOCUPADAS ANTES DE MAIS COM OS SEUS INTERESSES EGOÍSTAS. A ENTIDADE ERA ENTÃO DANÇARINA. NESSA VIDA, ELA GANHOU MUITO EM EXPERIÊNCIA, AO APRENDER A EXPRESSAR ATRAVÉS DA SUA ARTE AS SUAS EMOÇÕES, PARA AS FAZER PARTILHAR COM O SEU PÚBLICO. ELA ESTEVE ENTRE AS PRIMEIRAS A DANÇAR SOBRE AS PONTAS, SOB O NOME DE ESCHÉL. E PODEM VER-SE NA HORA ATUAL CARTAS DA ENTIDADE. EIS POR QUE RAZÃO, NA SUA VIDA PRESENTE, ELA TEM ESSE TALENTO INATO, ESSE DOM DE SE EXPRESSAR COM O CORPO. » (LEITURA 220-1)

Este nome, pronunciado por Cayce não se sabe como e transcrito «Esché» pela sua secretária, não figura em nenhum dicionário de dança. Sabe-se que esta secretária de Cayce, não falando qualquer língua estrangeira, massacrava sistematicamente os nomes que não eram ingleses (ao ponto de Cayce ter de a chamar à razão e até, por vezes, de lhe ditar certos nomes letra a letra). Enfim... provavelmente teria outras qualidades: é graças a ela que conservámos as leituras!

Pensei que se trataria talvez da famosa Fanny Elssler, uma das figuras maiores da dança no século XIX, muito ligada à família do meu pai. Interroguei, portanto, Olivier Merlin, jornalista e escritor, grande especialista da Ópera, que me fez notar este detalhe na leitura: «Ela esteve entre as

primeiras a dançar sobre as pontas...» «Não há qualquer dúvida sobre isso», disse-me ele, «é Marie Taglioni que, pela primeira vez, dançou sobre as “pontas” dos dedos dos pés, no ballet criado pelo seu pai na Ópera de Paris em 1832, *La Sylphide*. Foi uma revelação, um sucesso monstro, que mudou completamente a arte do ballet.» O tema apelava à Grécia antiga e à sua mitologia. Viram-se ali ninfas, náíades, ondinas, mulheres-pássaro, salamandras, todo o pequeno povo dos espíritos da Natureza. Para sugerir esses espíritos imateriais, era preciso uma graça fluida, uma dança aérea, dando a impressão de que as dançarinas não eram deste mundo. Ao dançar sobre as pontas, Marie Taglioni tinha conseguido perfeitamente.

Apoiada pelo entusiasmo – o delírio mesmo! – dos espectadores e pelo talento do jornalista Théophile Gautier, a Taglioni contribuiu para o renovo fulgurante da dança na Ópera de Paris. O vestido de tule transparente e vaporoso que ela usava em *La Sylphide* teve tanto sucesso que se tornou o traje profissional típico das bailarinas clássicas: o «tutu». As suas sapatilhas de cetim rosa (estofadas com algodão para poder subir às pontas) foram adotadas com entusiasmo pelas outras bailarinas, que abandonaram os feios sapatos quadrados que usavam até então. A Taglioni, em suma, fez a revolução na Ópera! O seu estilo de dança «etéreo» também fez escola: copiaram-se as suas arabescas, as suas sequências, o seu incrível domínio do equilíbrio. A Ópera romântica foi invadida durante um século por sílides de tutu e referências gregas em sapatilhas cor-de-rosa.

Marie Taglioni, tal como aliás a sua rival Fanny Elssler, não era uma pessoa qualquer. Era uma grandíssima profissional, nascida no meio. Tinha bebido o leite da dança na família, desde a sua mais tenra idade. O seu pai, Filippo Taglioni, era ele próprio bailarino e coreógrafo (foi ele quem concebeu os movimentos de *La Sylphide*). Com a família e a sua trupe, viajava de cidade em cidade para dar espetáculos, e foi assim que a pequena Marie nasceu em Estocolmo, a 23 de abril de 1804.

Morreu a 24 de abril de 1884 em Marselha, aos oitenta anos, uma idade avançada para uma bailarina na época. Pois o que o grande público ignora é que a dança era então uma profissão de alto risco: os tutus das bailarinas incendiavam-se por vezes ao contacto com as velas (e, mais tarde, com os bicos de gás) que iluminavam o palco, e as infelizes transformavam-se em tochas vivas. O horror! Estes acidentes só desapareceram com a chegada da eletricidade. Mas, em 1832, ainda não se tinha chegado aí.

A leitura de Cayce é dada em 1929 para uma menina de cinco anos, doente no Hospital Cayce. A sua mãe faz algumas perguntas:

« Sob o reinado de que rei de França era a minha filha dançarina? SOB O ÚLTIMO DOS LUÍS. »

Devemos compreender que se trata de Luís Filipe ou de Luís XVIII? A biografia da Taglioni mostra que ela viveu sob ambos os reinados, no século XIX. A mãe, que não compreende bem por que razão uma personalidade tão brilhante teria ainda de labutar aqui na terra, pergunta ainda:

« Será necessário para ela reencarnar? ISSO DEPENDE DO QUE ELA DECIDIR FAZER DE SI PRÓPRIA E DOS SEUS DOTES, NA VIA DO DESENVOLVIMENTO DA SUA ALMA, OU SEJA, DO SEU SUBCONSCIENTE. »

A leitura das suas vidas anteriores é muito interessante, pois mostra a continuidade dos talentos de uma vida para a outra.

« NA VIDA ANTES DESSA [em França], ENCONTRAMO-LA A VIVER NA ÉPOCA DA DESTRUIÇÃO DOS PALÁCIOS NA CIDADE DAS COLINAS [trata-se de Roma e das suas sete colinas, aquando do grande incêndio de Nero, como se verá]. A ENTIDADE PARTILHAVA A VIDA DOS CORTESÃOS DE NERO E O SEU NOME ERA ASCHELL. ELA PERDEU MORALMENTE NESSA EXPERIÊNCIA, RECOMPONDO-SE APENAS NO FIM DA VIDA, QUANDO ACEITOU PERDER A SUA LIBERDADE FÍSICA [na prisão] EM NOME DAS SUAS CRENÇAS. DESTA VIDA, RESTA-LHE, POR UM LADO, UMA TENDÊNCIA PARA A REBELIÃO CONTRA A AUTORIDADE E, POR OUTRO, UMA VIVA CONSCIÊNCIA DA ELEGÂNCIA, DO ADORNO, UMA ATENÇÃO DADA AOS CUIDADOS DO CORPO. E SE NÃO A EDUCAREM COM FIRMEZA, ESTA ATITUDE RISCA TORNAR-SE UM DEFEITO NA SUA VIDA ATUAL. »

Eis por que razão a Taglioni tinha revolucionado o pequeno mundo da dança ao mudar o visual das bailarinas! Por outro lado, é muito interessante a referência aos «palácios da Cidade das colinas». Após o imenso incêndio que destruiu parte de Roma, em 64 d.C. – de que Nero fora acusado de ser o autor –, o imperador expropriou os proprietários dos palácios incendiados. Mandou ali construir uma imensa morada, ligando várias colinas umas às outras (incluindo o Palatino, o Célio, o Esquilino) e encomendou a decoração aos melhores artistas da época. Este palácio, chamado «Domus Aurea» ou «Casa de Ouro», foi esquecido.

Quando foi redescoberto, no século XVI, os arqueólogos romanos maravilharam-se: estava inteiramente decorado com motivos inspirados nos Espíritos da Natureza: ninfas, sátiros, elfos, gnomos e... sílfiges! Representadas de forma encantadora, entrelaçadas com grinaldas de flores e de frutos, arcos de folhagem multicolor, todas estas maravilhas apareceram aos olhos atónitos dos artistas italianos, entre os quais Rafael, que nelas se inspiraram imediatamente, batizando-as de: «grotescos» (do nome «grotto», escavações das pesquisas arqueológicas).

Estes «grotescos» caracterizam a arte do Renascimento. Em França, encontram-se em todas as paredes dos castelos do Loire, dos palácios de Francisco I e até Versalhes, mais tarde. E em todos os motivos decorativos europeus até à nossa época (incluindo os papéis de parede panorâmicos de Zuber e as indianas de Koechlin em Mulhouse, as telas de Génova, os estampados provençais, etc.).

O ballet *La Sylphide* regressava às fontes de inspiração greco-romana sob os passos aéreos de Marie Taglioni. Ela tinha certamente conhecido a «Domus Aurea» ao tempo de Nero e retido o ambiente desta arte inspirada diretamente pela visão dos Espíritos da Natureza.

Como é óbvio, esta grande dama de Roma e de Paris tinha passado pelo Egito, itinerário obrigatório de qualquer artista (e de qualquer nativo francês, ao que parece!).

« Na encarnação anterior a essa [Roma], encontramos a nossa entidade num período em que reinava a divisão, NO PAÍS A QUE AGORA CHAMAIS EGITO. A entidade era uma sacerdotisa do Templo e a favorita do SOBERANO DESSE PERÍODO. AQUANDO DO BANIMENTO DO Sumo Sacerdote [Ra-Ta], a entidade, que se chamava então Isli, GANHOU MORALMENTE PELA SUA FIRMEZA AO PERMANECER NA SUA PÁTRIA PARA APOIAR O SOBERANO LEGÍTIMO, EM VEZ DE SE EXILAR COM O SUMO SACERDOTE. MAS PERDEU MORALMENTE AO ABUSAR DO SEU PODER QUANDO FOI RESTABELECIDO O serviço do Templo (que trazia muito aos povos desse tempo).

Assim, na hora atual, a entidade POUCO SE INTERESSA PELO QUE se pode chamar O PENSAMENTO RELIGIOSO COMUM, EM PARTICULAR PELA RELIGIÃO ENQUANTO REGRA DE VIDA. MAS O QUE A MOTIVARÁ SERÁ O AMOR PELAS PESSOAS, A AJUDA QUE SE LHES PODE PRESTAR. É ESTA VIA QUE A PODE FAZER PROGRESSAR MUITO NA VIDA PRESENTE, SE FOR GUIADA NESSA DIREÇÃO. »

Recordamos que o Templo, que Cayce chama frequentemente o «Templo da Beleza», era simultaneamente um hospital, uma universidade, um mosteiro, etc. Entre as técnicas que ali se ensinavam para curar os doentes, a música e a dança ocupavam o primeiro lugar. Mas a bela favorita egípcia vinha da Atlântida, de quem o Egito tinha recebido a herança cultural:

« NA ENCARNAÇÃO ANTERIOR A ESSA [O Egito], ENCONTRAMO-LA NESSE CONTINENTE CONHECIDO COMO ATLÂNTIDA. A ENTIDADE PERTENCIA À DINASTIA DOS POSIDONIANOS E ERA CÉLEBRE PELA SUA ARTE DE SE VESTIR. MAS, AO QUERER UTILIZAR AS ENERGIAS OSCURAS DA TERRA PARA MAUS FINS, TINHA-SE DESTRUÍDO A SI PRÓPRIA. O SEU NOME ENTÃO ERA ELD. DAÍ, NA HORA ATUAL, A ATITUDE DA ENTIDADE QUE ACHARÁ REPULSIVAS AS PESSOAS MOTIVADAS UNICAMENTE PELO APETITE DO LUCRO. CONTUDO, SE FOR ENCORAJADA A EMPREGAR TODOS OS QUE LHE CAIREM NAS MÃOS PARA A AJUDAR NO SERVIÇO AO PRÓXIMO, EM VEZ DE OS COLOCAR AO SEU SERVIÇO PESSOAL, ISSO TRAZER-LHE-Á MUITO MELHORES RELAÇÕES. ELA TERÁ INFLUÊNCIA (...). »

Eis uma bailarina que sempre teve um perfil de mulher forte: fosse em França, em Roma, no Egito ou na Atlântida, foi sempre alguém que contava nos meios dirigentes, encarnando de vida em vida numa posição onde podia ter influência. E Cayce conclui:

« (...) HOJE, ELA PODERIA GANHAR FORTUNA E CELEBRIDADE COMO DANÇARINA, NA CONDIÇÃO DE SER BEM DIRIGIDA. »

O que é interessante é ter escolhido exercer uma influência por meios não políticos mas, de forma muito feminina, pela sua elegância, pelo seu porte, pela sua arte. A vida era dura no século XIX para as pequenas dançarinas da Ópera de Paris, a concorrência feroz, a profissão esgotante. Era preciso uma saúde de ferro, uma energia, uma coragem e uma autoridade excepcionais, qualidades que se obtêm apenas ao preço de um trabalho no decurso de vidas anteriores! Pois ser cortesã na corte de Nero não devia ser mais fácil, sendo antes uma profissão de altíssimo risco... Aliás, Cayce deixa entender que ela acabou na prisão, perseguida como cristã.

Marie Taglioni, no século XIX, tinha escolhido um trunfo primordial: a sua família. O meu amigo Olivier Merlin, grande especialista da dança, dizia-me falando das bailarinas: «Só triunfam aquelas que têm mãe. Porquê? Porque é uma profissão tão dura que não se pode exercê-la com sucesso sem

ser apoiada por uma pessoa dedicada, que cuida de nós e que vigia os nossos contratos...»

Uma teóloga tem o direito de dançar?

Eis uma seríssima estudante de teologia protestante, que tem apenas dezasseis anos. Cayce anuncia-lhe que tem uma missão espiritual a cumprir:

« COMO ESTA ENTIDADE DEU PROVAS, TANTO NO PLANO MENTAL COMO NO PLANO ESPIRITUAL, NUMA EXPERIÊNCIA ANTERIOR, ELA É AGORA CAPAZ DE DESPERTAR NUMEROSAS ALMAS PARA O CONHECIMENTO, PARA A INTELIGÊNCIA DO AMOR DO PAI PELOS HOMENS. ASSIM, É POSSÍVEL QUE AS ORAÇÕES, AS SÚPLICAS DESTA ENTIDADE, O SEU TRABALHO TANTO FÍSICO COMO ESPIRITUAL TOMEM UM DIA UM GRANDE SIGNIFICADO PARA TODOS. »

Daí os seus estudos de teologia. Mas será isso compatível com o seu amor pela dança? – pergunta-se a futura pastora. Pergunta-o a Cayce com um sentimento de culpa (o puritanismo e a «*Bible belt*» obrigam!). Ele tranquiliza-a da seguinte forma:

« Por que razão gosto tanto de dançar? É UMA EXPRESSÃO NATURAL DA ALEGRIA, E DA ALEGRIA QUE SE SENTE AO PARTILHÁ-LA EXPRIMINDO-A! SE O FIZER NESSE ESTADO DE ESPÍRITO, ISSO DIFUNDE EM REDOR DE SI A HARMONIA, O RITMO, A PAZ, TORNANDO CADA UM CAPAZ DE SE EXPRESSAR HARMONIOSAMENTE. »

A madre Yvonne-Aimée de Jésus, grande mística, célebre pelos fenómenos milagrosos que acompanharam a sua vida (bilocações, êxtases, estigmas, chuvas de flores, etc.), nunca hesitava em dançar e fazer cantar as jovens noviças do seu convento na Bretanha aquando das festas da comunidade. Mas... há um «mas»:

« ATENÇÃO, CONTUDO! SE DANÇA APENAS PARA ENCONTRAR UM COMPANHEIRO OU APENAS PARA ESTAR COM ALGUÉM, ENTÃO ATENÇÃO! » (LEITURA 276-6)

Ela colocará a Cayce questões muito místicas, do estilo:

« Que tipo de pensamentos devo manter para me aproximar de Deus, de tudo o que é santo e puro? REPITA PARA SI MESMA TODOS OS DIAS: ENQUANTO FOR O ESPÍRITO DE CRISTO A CONDUZIR-ME, NÃO POSSO FAZER MAL. QUANDO SOU EU PRÓPRIA, SOZINHA, A DIRIGIR-ME, POSSO

ENGANAR-ME. MAS COM CRISTO COMO MEU GUIA, COMO MEU COMPANHEIRO, COMO MEU SALVADOR, DESCANSAREI NELE E PARTILHAREI COM ELE TODOS OS MEUS PROBLEMAS E TODAS AS MINHAS ALEGRIAS. POIS DEVE ESTAR ALEGRE AO SERVIÇO DOS OUTROS! O PAI, REPARE, QUER QUE OS SEUS FILHOS SEJAM FELIZES E ALEGRES, E NÃO TRISTES! »

O que traduzimos em linguagem católica como «um santo triste é um triste santo». A pobre rapariga, um pouco masoquista (como em todos os meios puritanos), acredita que a dança é um pecado! Disseram-lhe tanto que o corpo é sujo e os prazeres físicos pecaminosos...

Talvez seja essa a razão pela qual existem estas leituras sobre a dança na obra de Cayce. Eis uma via espiritual muito importante, que pouco preocupava os consultores de Edgar. Este não cessa de repetir que a expressão artística é absolutamente fundamental para o equilíbrio de um ser humano. Ora, o «*american way of life*», que copiamos tolamente, relegou os artistas para o Museu, multiplicando ao mesmo tempo os psiquiatras: infelizmente, nenhuma terapia vale a terapia pela arte!

As civilizações tradicionais, tanto na Europa como na América Índia, integraram sempre a dança na sua vida quotidiana. Nunca esquecerei a lição que me deu um dia a minha avó Marguerite Koechlin-Schwartz. De origem italiana, como a Taglioni, e extremamente artista, ela cuidava que eu seguisse cursos de desenho, de dança e de música, e ensinava-me todos os dias um novo poema! Eu era então uma minúscula menina que ela levava no seu grande automóvel preto, privilégio que fazia as minhas duas irmãs desmaiarem de inveja. Um dia, na estrada de Vannes, em Hennebont, ao atravessar uma aldeia bretã, surpresa! Toda a rua estava ocupada por um casamento: dançava-se ao som das gaitas de fole (*binious*), em traje tradicional. E não era para agradar ao turista, espécie zoológica ainda virtual em 1945.

«Pare, disse a minha avó ao motorista (de boné!). Quero que a Dorothee possa admirar as danças. Olha bem, minha querida: virá um tempo em que tudo isto deixará de existir! Eles terão vergonha das suas magníficas rendas, dos seus soberbos trajes de veludo bordado: não os vestirão mais e esquecerão como se dança a *gavotte* e o *jabadao*...»

O motorista assumia o ar de quem admite as habilidades da patroa porque gosta muito dela (a minha avó era adorada pelo pessoal!). Os ricos

têm manias, toda a gente sabe disso... Um casamento, ele tinha visto isso toda a vida, sobretudo um casamento pobre, numa aldeia que cheirava a bosta de vaca e a chorume de porco. Mas a minha avó, que era médium, via o futuro. Ela via morrer, infelizmente, a alma da Bretanha numa última dança... Ficámos duas horas com as pessoas da festa que nos tinham vindo convidar para beber cidra com eles.

Hoje em dia, podem atravessar as aldeias da Bretanha profunda num sábado de primavera: não verão ali nem casacos de veludo bordado nem toucas de renda. Servir-vos-ão cachorros-quentes sobre um fundo de rock num *fast-food* todo de plástico. E se fizerem mesmo questão, pobre velho reacionário que sois, de um pouco de dança folclórica, indicar-vos-ão o próximo festival de arte celta, onde tudo está previsto para os dinossauros da vossa espécie. E mesmo que se ofereçam o Grande Perdão de Madame Santa Ana em Auray, tenham a certeza de que a televisão estará lá. Contarão, em todo o caso, mais calças de ganga do que coletes bordados e toucas de renda!

Esses artistas ingênuos de outrora desapareceram. Veem *Dallas* na televisão, onde ninguém sonharia dançar a *Dérobée de Guingamp*. Negligenciaram a sua herança, a recordação desse tempo em que a música, a beleza do vestuário, a dança ajudavam a suportar a vida. Mesmo entre os mais pobres, o mais modesto par de tamancos tinha graça, o charme subtil do artista tamanqueiro que o tinha talhado. Por muito dura que fosse a vida, dançava-se a vida. Dançavam-se as colheitas, dançavam-se os casamentos, dançavam-se os «perdões», dançavam-se todas as festas feriadadas. Na escola, dançávamos todos os dias, em cada recreio, sobre cânticos tradicionais e isso divertia-nos imenso.

O modelo americano, com esse puritanismo rasteiro de que os meus próprios amigos na Fundação Cayce se queixavam todos os dias (sem realmente se conseguirem desenvencilhar dele!), exclui a dança, atividade que, para muitos deles, só pode levar ao inferno. (Bastava ouvir o tom com que me falavam do *Lido*, do *Folies Bergère* e das «pequenas dançarinas de Montmartre»). No entanto, a América produziu grandes profissionais como Isadora Duncan (que, muito mal recebida no seu país, terminou a vida em França) e Martha Graham. Mas não é a dança quotidiana, integrada na vida do povo. Onde pararam a *bourrée* na Auvérnia, o *haïdous* berbere ou a *tarantela* napolitana (cujas virtudes terapêuticas eram reconhecidas)? Tudo, outrora, era pretexto para dançar. Eu própria, numa época, dancei todas as

noites ao chegar a casa, repetindo perante o meu espelho as sequências clássicas que tinha aprendido no curso de dança de Édith Eyrolles. Apenas pelo prazer de sentir o relaxamento fluir nos membros ao longo das notas de música. Que maravilhosa forma de meditação também... A dança é uma terapia: cura aqueles que a amam!

A terapia pela dança nasceu no Egito

Na leitura seguinte, Cayce descreve as atividades do «Templo da Beleza», que era simultaneamente um hospital, um convento, uma universidade no antigo Egito:

«[Este templo] ERA CONSTRUÍDO COM MATERIAIS PROVENIENTES DAS MONTANHAS PRÓXIMAS DA BACIA SUPERIOR DO NILO. TINHA A FORMA DE UMA PIRÂMIDE, NO INTERIOR DA QUAL SE TINHA REFORMULADO UM ESPAÇO EM FORMA DE GLOBO, O QUE SIMBOLIZAVA, PARA AQUELES QUE TRABALHAVAM ALI, O SEU SERVIÇO AO MUNDO INTEIRO. O MOBILIÁRIO? PODE IMAGINAR-SE A SUA BELEZA, SABENDO QUE OS MAIS BELOS OBJETOS DA TERRA ALI TINHAM SIDO REUNIDOS: EM OURO, EM PRATA, EM ÓNIX, EM FERRO, EM COBRE, EM SEDA, EM CETIM, EM LINHO FINO...

Em que consistia o serviço que ali se encontrava?

AS PESSOAS QUE VINHAM ALI PARA SE LIVRAREM DESSAS EXCRESCÊNCIAS ANIMAIS QUE AS INCAPACITAVAM, ENCONTRAVAM ALI UMA INFORMAÇÃO QUE LHES PERMITIA COMPREENDER O QUE LHES TINHA ACONTECIDO.» (LEITURA 281-25)

A pessoa para quem é dada esta leitura ouve a descrição de Cayce sobre o funcionamento desta famosa instituição[182]. Recordo aqui aos leitores a história desses seres híbridos, a que Cayce chama as «coisas», espécies de monstros meio humanos, meio animais – na verdade, infelizes incapacitados por um desequilíbrio genético. Presos aos seus apêndices animais (penas, garras, presas, bicos, caudas...), tinham sido utilizados na Atlântida como escravos ou como robôs.

Após o colapso desta, os refugiados reconstituíram no Egito uma espécie de mini-reino atlante, mas com o objetivo principal de reclassificar os refugiados e, – no caso específico dos híbridos –, a sua cura. Daí o desenvolvimento de todos os ramos da medicina no Egito antigo. Não era de todo uma «medicina de picheleiro» como a nossa. Curavam-se as pessoas em profundidade, começando pela sua alma:

«Além disso, mostrava-se-lhes, com a ajuda de símbolos, as FALHAS E AS VIRTUDES DO HOMEM AO LONGO DAS SETE ETAPAS DO SEU DESENVOLVIMENTO ILUMINADAS PELAS LÂMPADAS DAQUELES QUE SERVIAM NO TEMPLO COMO “PORTADORES DE LUZ”; ESTES OCUPAVAM-SE DOS NOVIÇOS QUE SE PREPARAVAM PARA A INICIAÇÃO, MINISTRANDO-LHES UM ENSINO RELIGIOSO, COMO FEZ RA-TA. E TU, QUANDO ENTRASTE NESTA INSTITUIÇÃO, RENUNCIANDO AO MUNDO E A TUDO O QUE OBSESSIONA TÃO FACILMENTE OS FILHOS DOS HOMENS, DEPOSITASTE TODA A TUA CONFIANÇA NO DEUS ÚNICO, DE FORMA A ESTARES INTEIRAMENTE AO SERVIÇO DE TODOS OS SERES HUMANOS E, PORTANTO, SACRIFICANDO OS TEUS PRÓPRIOS DESEJOS, A FIM DE MELHOR AJUDARES OS TEUS IRMÃOS A CONHECEREM O SEU SENHOR.

E assim as atividades [do Templo da Beleza] apresentavam-se deste modo: havia primeiro o canto e a música, COMO JÁ DISSEMOS. ALI CANTAVAM-SE OS ENCANTAMENTOS «AR-R-R-Ou-U-UM-M», QUE TINHAM POR EFEITO RELAXAR O CONTROLO DO CORPO FÍSICO, MODIFICANDO AS VIBRAÇÕES QUE CARACTERIZAVAM OS HUMANOS NESSA época. Agora, não é exatamente o mesmo: estais ALOJADOS NUMA MATÉRIA MUITO MAIS PESADA, NA SUA SUBSTÂNCIA, DO QUE OUTRORA, QUANDO O VOSSO CORPO VIBRAVA COM A LUZ, QUE SE TORNA COR, QUE SE TORNA SOM, QUE SE TORNA ATIVIDADE.

TODOS VÓS, PROCURAI PORTANTO REENCONTRAR TODOS JUNTOS ESTE ENCANTAMENTO «AR-R-R-R-R-AR», A FIM DE COMPREENDERDES COMO ISSO PODE EXPRESSAR AS EMANAÇÕES COLORIDAS DO VOSSO CORPO, A VOSSA AURA. COM A MÚSICA VINHA A DANÇA, CUJO OBJETIVO ERA CURAR AQUELES QUE TINHAM SIDO ATINGIDOS POR FORÇAS DE DESTRUIÇÃO. CURAVAM-SE ASSIM AQUELES QUE TINHAM SIDO DEMOLIDOS POR INFLUÊNCIAS NEGATIVAS, AJUDANDO-OS A RECUPERAR A POSIÇÃO VERTICAL, COM UM CORPO DIREITO, UM PENSAMENTO DIREITO E UMA ATIVIDADE DIREITA.

Em seguida, a Profetisa distribuía a cada um um selo de vida. Cada iniciado que passava por essas provas encontrava ali SIMBOLIZADO O ESQUEMA DIRETOR DO SEU PROGRAMA DE ATIVIDADE, ISTO É, COMO DEVIA CONDUZIR A SUA VIDA ENQUANTO INDIVÍDUO, AS SUAS RELAÇÕES COM OS SEUS IRMÃOS HUMANOS NESTA ENCARNAÇÃO TERRESTRE. RECORDAVA-SE-LHE QUE ESTAVA NO MUNDO, SEM SER DO MUNDO.

Todas essas experiências de então exprimem-se hoje na tua vida presente. Primeiro, nessa necessidade DE LIMPEZA, COMO QUANDO TINHAS PURIFICADO O TEU CORPO, LAVANDO-O NO SANGUE, NA ÁGUA, A FIM DE O LIMPARES AOS TEUS PRÓPRIOS OLHOS E AOS DE OUTREM. ESTÁS AINDA MARCADA POR TUDO ISSO, PELA UNÇÃO COM O INCENSO, QUE TE TINHA FEITO ACEDER A UM OUTRO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA, DE PERCEÇÃO DE TI PRÓPRIA E DAS TUAS FALHAS, COMPARANDO-AS AOS ATOS E GESTOS DE OUTREM.

DAÍ A REMINISCÊNCIA DESSAS ATIVIDADES QUE FORAM AS TUAS: PREPARAR OS OUTROS, AJUDÁ-LOS A RENASCER, A PURIFICAREM-SE, A CONSAGRAREM-SE AO SERVIÇO, TODOS ESSES CUIDADOS AOS DOENTES DA CABEÇA E DO CORPO, QUE, MAIS TARDE, SERÃO REUNIDOS NO QUE SE CHAMARÁ UM «SERVIÇO HOSPITALAR». ADICIONAVA-SE O ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DADO, COM A AJUDA DA DIVINAÇÃO, ÀQUELES QUE DEVIAM ENFRENTAR TENTAÇÕES INTERIORES E PROBLEMAS EXTERIORES. OS HISTORIADORES ESTUDAM MUITO POUCO HOJE ESTA ETAPA CULTURAL DO DESENVOLVIMENTO DAS CIVILIZAÇÕES...

Eis, portanto, quais eram as atividades do Templo da Beleza: o ensino, a preparação para a iniciação, a assistência aos infelizes, o canto, a música, tudo O QUE SE EXPRIMIA NA EXPERIÊNCIA DOS HOMENS DESSE TEMPO.

E vais perguntar-me: Onde é que isso parou AGORA? TUDO SE DESINTEGROU E JÁ NÃO EXISTE SENÃO NESTA ESFERA [invisível] ONDE PODES PENETRAR, ONDE ALGUNS PENETRARAM. TODO ESSE PASSADO ALI FOI SELADO COM OS SETE SELOS, SEGUNDO A LEI, MAS PERMANECE PRESENTE, TODAVIA, NAS TUAS ATIVIDADES ENTRE OS TEUS IRMÃOS HUMANOS. E NOS TEUS CONTACTOS, NAS TUAS ASSOCIAÇÕES COM ELES, HOJE, APLICA PORTANTO A TUA EXPERIÊNCIA ADQUIRIDA NESSA VIDA [no antigo Egito] (...).

Volta-te para o Cristo, teu IRMÃO, QUE ENSINOU QUE DEUS É A VIA VIVA! Ele É a vida. Ele é o amor. Ele é a beleza. Ele é a harmonia. Ele É A MÚSICA. ELE É O RITMO DO CORPO NA DANÇA E, ESTA É O SERVIÇO DO TEU DEUS. EMBORA OS OUTROS NÃO TENHAM QUALQUER CONSIDERAÇÃO PELA TUA LINGUAGEM, A DO CORPO NOS SEUS MOVIMENTOS E NAS SUAS VIAS DE EXPRESSÃO, mantém-te fiel a Ele. Não guardes rancor a NINGUÉM, AMA-OS A TODOS. POIS, COMO TE FOI DITO, ESTE TRABALHO DE TREINO É A RAZÃO DE SER DO TEU SERVIÇO AQUI, UM SINAL DE QUE O TEU EGO SE

DISSOLVE POUCO A POUCO NO AMOR AO PRÓXIMO, ATRAVÉS DA ALEGRIA DO SENHOR expressa em ti.» (Leitura 281-25)

Esta leitura é interessante porque insere novamente a dança no seu contexto espiritual (ao passo que o puritano comum, como vimos, nela vê apenas uma ocasião de «pecado»!). Cayce reconhece que «os outros não têm qualquer consideração» por esta linguagem do corpo e perseguem aqueles que se consagram inteiramente à dança. É preciso compreender o contexto: para a maioria dos consultores de Cayce, a arte era quase completamente ignorada... Hoje em dia, nos Estados Unidos, a situação terá mudado? O artista é votado demasiadas vezes ao desprezo, a menos que renda muito dinheiro! O ambiente não tem nada de comparável com o respeito de que se rodeiam, entre nós na Europa, a arte e os artistas.

Em Itália, em França, na Grã-Bretanha, na Suíça, na Alemanha, na Holanda, na Bélgica, a arte só pôde atingir estes cumes porque os artistas ali foram apoiados. Infelizmente, a educação atual não integra incentivo suficiente à criação artística. Contudo, Cayce dava-lhe muita importância, como veremos. Enquanto no pensamento puritano a Beleza é um pecado (e aposta-se na fealdade para se ficar de consciência tranquila), Cayce considera que a Beleza é a própria expressão da Divindade. É o que ensina o pensamento cabalista, onde «Tiphereth», a Beleza, é uma virtude divina colocada no coração da «árvore dos sefirot». Para Cayce, tal como na nossa tradição, era a fealdade que era uma expressão do pecado. Toda a desarmonia provém do espírito do Mal.

A leitura 281-25 termina com a frase ritual:

«ESTAMOS PRONTOS PARA AS PERGUNTAS [da consultora ou das pessoas presentes].»

– Quais eram os símbolos dos sete estádios do desenvolvimento do ser humano? O ESCARAVELHO SIMBOLIZAVA O MUNDO. O GALO JOVEM, O NASCIMENTO. A SERPENTE, O ESPÍRITO. O FALCÃO, A SABEDORIA. E A CRUZ, A COROA, O PÓRTICO, A PORTA, A ESTRADA SIMBOLIZAVAM AS DIVERSAS ATIVIDADES.»

Alguns destes símbolos sobreviveram ao Dilúvio para se perpetuarem no Egito dinástico que a egiptologia bem conhece. Uma pessoa que, conhecendo as leituras de Cayce sobre o Egito, sabe que havia na realidade vários Templos, pergunta:

«Em que Templo trabalhei eu mais? ISSO DEPENDE EM QUE PERÍODO DA TUA VIDA. NA TUA JUVENTUDE, TRABALHAVAS NO TEMPLO DO SACRIFÍCIO (O DA PURIFICAÇÃO). NA TUA IDADE MADURA, APÓS ESSA OPERAÇÃO DE CORREÇÃO ORTOPÉDICA QUE TEVE LUGAR NO TEU PRÓPRIO SERVIÇO, ENTRASTE EM SEGUIDA NO TEMPLO DA BELEZA, COMO SUPERVISOR DA ESCOLA DOS INICIADOS QUE TRABALHAVAM PROGRESSANDO DE UM SÍMBOLO PARA OUTRO, NO DECURSO DA SUA viagem [iniciática] no Templo.

AQUI, SERIA BOM TRAZER PRECISÕES SOBRE ESSA «VIAGEM» E O SEU SIGNIFICADO. COMO JÁ INDICÁMOS, O TEMPLO TINHA A FORMA DE UM GLOBO NO INTERIOR E DE UMA PIRÂMIDE NO EXTERIOR. TINHA QUATRO VEZES QUARENTA E QUATRO CÔVADOS. O CÔVADO, NESSE TEMPO, CHAMADO «O MIR», ERA DE VINTE E SETE POLEGADAS E MEIA. A ALTURA DO EDIFÍCIO TINHA OITENTA A CINQUENTA E QUATRO MIRS E A FORMA ERA OVAL.

DE ESTAÇÃO EM ESTAÇÃO, DEAMBULAVAM AQUELES QUE TINHAM DE TRABALHAR NOS SETE PISOS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO, OU OS SETE SELOS. CADA ESTAÇÃO, UMA VEZ ATRAVESSADA, LEVAVA À SEGUINTE. E O TODO PARECIA UMA TEIA DE ARANHA.»

Diríamos hoje um «labirinto», como os da Idade Média (por exemplo o da catedral de Chartres, que os peregrinos percorriam de joelhos), ou as estações da via-sacra no ritual católico. Nunca há nada de novo debaixo do Sol!

Uma outra pessoa, presente aquando da leitura, pergunta ainda:

«E qual era o meu papel nos serviços do Templo da Beleza? VÓS ÉREIS O ARAUTO DE ARMAS, COM A TROMBETA E OS CÍMBALOS.»

Poderia ter traduzido por «porteiro» ou «pregoeiro», mas temi que esses termos soassem demasiado profanos, quando se trata de liturgia, num quadro intensamente religioso. Esta personagem desempenhava um pouco o papel do «suíço» nas cerimónias religiosas católicas.

Uma outra pessoa, presente nesta leitura, quer saber também:

«Sim ou não, estava eu no Templo da Beleza? E se sim, por favor, em que serviço? ESTÁVEIS ENCARREGADA DA MANUTENÇÃO DESSES SELOS, DE VIGIAR O SEU ESTADO NO DECURSO DAS ATIVIDADES QUE ALI SE

DESENROLAVAM, DE CONTROLAR SE ERAM ALTERADOS PELO IMPACTO DOS RAIOS ESTELARES E COMO. POR OUTRAS PALAVRAS, UM «GUARDIÃO DOS SELOS»! DAÍ O VOSSO INTERESSE ATUAL PELA ASTROLOGIA E PELA ASTRONOMIA.»

Traduzo como posso... Nem eu nem nenhum especialista da Fundação Cayce pode vangloriar-se de ter compreendido tudo nas leituras! Cayce descreve aqui rituais, lugares, terapias desaparecidas e das quais por vezes não fazemos ideia. Foi há doze mil anos... Muita água correu desde então no Nilo (que nem se chamava Nilo nesse tempo).

Um pouco mais tarde, a 21 de janeiro de 1936, esta mesma pessoa voltaria a pedir uma leitura a Cayce. Ela fazia parte do «Spiritual Healing Group», ou seja, do grupo de cura pela oração de Norfolk-Virginia Beach. Como, em 1936, uma associação de dança de Nova Iorque tinha escolhido chamar ao seu centro de reunião o «Templo da Beleza», ela veio perguntar a Cayce se alguns desses dançarinos tinham tido algum vínculo com o antigo Egito e, mais precisamente, com Cayce e o seu círculo. Parecia-lhe também que deveriam ter um vínculo cármico com o grupo de cura espiritual de Virginia Beach. E, se não, por que razão esse nome fora escolhido?

«Sim, respondeu Cayce, aquele de vós que veio TRAZER UMA MENSAGEM ESTAVA, DE FACTO, ASSOCIADO, OUTRORA, ÀS atividades do Templo da Beleza. E é a recordação INCONSCIENTE DESSAS BELEZAS DE OUTRORA QUE MOTIVOU A ASSOCIAÇÃO PARA BATIZAR ASSIM ESTE LUGAR MODERNO, DEVOTADO A UMA ATIVIDADE TODA MATERIAL E PROFANA. HÁ ALI UMA REFERÊNCIA À BELEZA DO TEMPO PASSADO, AO ESPLendor DE OUTRORA, QUE PODERIA ALI REFLETIR-SE, QUE PODERIA SER A DELES.

DITO ISTO, É UM PISCAR DE OLHOS, SÃO MIGALHAS DESSA BELEZA DESAPARECIDA E DESSA MÚSICA QUE AJUDAVA (E PODE AINDA AJUDAR) OS INDIVÍDUOS DE HOJE A LIGAREM-SE ESPIRITUALMENTE. ELA PODERIA DESPERTAR NELES A REMINISCÊNCIA DESSAS GLÓRIAS PASSADAS, DO QUE FOI CUMPRIDO outrora por aqueles que serviram lá [no Templo da Beleza egípcio].

– Nos sete estádios do desenvolvimento do Homem, por que razão é o escaravelho o símbolo do mundo, o galo jovem o do nascimento, a serpente o do espírito, o falcão o da sabedoria? Ah, estamos a dispersar-nos!

OCUPEMO-NOS PRIMEIRO DA CURA ESPIRITUAL! POIS, POR ESTA VEZ, ESTÁ terminado!» (Leitura 281-26)

Teria sido necessário entrar em considerações arqueológicas e mitológicas que ultrapassavam provavelmente o nível cultural da consultora, mas a nós não nos é proibido refletir sobre elas...

A Cigana do Templo da Beleza

Eis ainda uma leitura dada para uma jovem, a consultora n.º 3418, em 1943, quando ela tem vinte e seis anos. Após lhe ter aconselhado a fazer um brasão pessoal «COM O EMBLEMA DO TEMPLO DA BELEZA E UMA JOVEM DANÇANDO QUE ENTRA NELE», Cayce recomenda-lhe, «EM VEZ DE TER PENA DE SI PRÓPRIA ASSUMINDO UMA POSE DE MÁRTIR, QUE VÁ DANÇAR MUITO MAIS VEZES DO QUE O FAZ!» (era próprio da sua idade!). Cayce descreve-lhe em seguida o seu tema astrológico onde dominam Saturno e Vénus, regentes de Balança. Este signo, não o esqueçamos, rege a arte e os artistas, em particular a dança, mas também tendências para a depressão e o pessimismo, se Saturno estiver mal colocado. A nativa estava igualmente sob a influência de Úrano (a criatividade) e de Júpiter (a expansão e o gosto pelo movimento físico).

Em seguida, lê-lhe as suas vidas anteriores:

«Antes desta vida, a entidade vivia nesse país de que É ATUALMENTE CIDADÃ [os Estados Unidos], NOS PRIMEIROS ESTABELECIMENTOS DE IMIGRANTES EM REDOR DE JAMESTOWN, WILLIAMSTOWN, YORKTOWN. ELA ESTAVA ENTRE OS PIONEIROS, NÃO EXATAMENTE OS PRIMEIROS, MAS AQUELES QUE CHEGARAM FORMANDO GRUPOS BASTANTE IMPORTANTES PARA QUE PUDESSE NASCER ENTRE ELES UMA ATIVIDADE POLÍTICA, COM PARTIDOS E “CLIQUEs” OPONDO ESSES GRUPOS VARIADOS ENTRE SI.

Nessa encarnação, a entidade, Ethel Vance de SEU nome, atravessou certas tentações na sequência de decepções. Eis o que explica o seu comportamento ATUAL, EIS POR QUE RAZÃO ELA É TÃO TÍMIDA. E, CONTUDO, QUANDO ELA SE DEIXA IR E EXPRESSA O SEU EU PROFUNDO, TODA A GENTE PARA A ESCUTAR! POIS, NESSA ENCARNAÇÃO, A ENTIDADE TINHA REALIZADO GRANDES COISAS COMO PROFESSORA, COMO ANIMADORA, COMO ATRIZ E ATÉ COMO FUNDADORA DE UM LAR! E ELA PODE TRIUNFAR IGUALMENTE HOJE, PORQUE ESSAS SÃO, PARA ELA, AS VIAS DO SUCESSO. COMO JÁ VOS FOI DITO, IDE DANÇAR MUITAS VEZES!

ADORAREIS! A MÚSICA E O RITMO, QUE FAZEM PARTE DAS VOSSAS ENCARNAÇÕES PRECEDENTES, TRAZER-VOS-ÃO TANTA ALEGRIA! (...)

E AINDA ANTES, NOUTRA ENCARNAÇÃO, A ENTIDADE HABITAVA A “CIDADE NAS COLINAS E NAS PLANÍCIES[191]”, DESLOCAVA-SE EM CARAVANA DE UM LUGAR PARA OUTRO, COM GRUPOS DE NÓMADAS QUE APRESENTAVAM ESPETÁCULOS. DEPOIS, AO CONTACTO COM AS ATIVIDADES QUE SE TINHAM CRIADO POUCO A POUCO NA CIDADE, A ENTIDADE DESENVOLVEU NESSA VIDA COMPETÊNCIAS COMO ENFERMEIRA, COMO AUXILIAR DE SAÚDE, CUIDANDO DOS INVÁLIDOS, DOS IDOSOS, DOS DOENTES. POIS ELA TINHA APRENDIDO MUITAS COISAS NO EGITO, ASSIM COMO NAS PLANÍCIES DE SAAD NA ÍNDIA, DE ONDE ERA ORIGINÁRIA. É O QUE EXPLICA O DOM QUE A ENTIDADE TEM, NA HORA ATUAL, PARA RECONFORTAR COM UM SORRISO, COM UMA PALAVRA, COM UM GESTO, AQUELES QUE SOFREM OU ESTÃO DESESPERADOS. DEVIDO ÀS SUAS ORIGENS INDIANAS, A ENTIDADE ESTÁ SEMPRE, NA HORA ATUAL, INTERESSADA POR TUDO O QUE ACABÁMOS DE FALAR. MAS MANTENDE A FÉ, COMO vos foi dito.

O seu nome, nessa encarnação, era Saaide. Antes disso, a entidade tinha vivido no país conhecido hoje como Egito. Trabalhava no Templo da Beleza como musicista e dançarina. O seu trabalho consistia em traduzir em movimentos as DIFERENTES ATIVIDADES DO ESPÍRITO E AS DIFERENTES EMOÇÕES, DESDE OS INSTINTOS PRIMÁRIOS ATÉ AOS SENTIMENTOS MAIS REFINADOS. O SEU PAPEL ERA INTERPRETÁ-LOS PARA OS FAZER ASSIM SENTIR AOS ESPECTADORES ATRAVÉS DA MÚSICA, DOS RITMOS, DA HARMONIA: ESPERANÇA, DESEJO, ANSIEDADE E TODAS AS GAMAS DE EMOÇÕES LIGADAS AO MENTAL, QUE ELA DEVIA FAZER EXPERIMENTAR AO SEU PÚBLICO, A FIM DE AJUDAR OS ESPECTADORES A CONSTRUIREM A SUA PERSONALIDADE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL.

Tudo isso se exprimia através da entidade, eis por que razão na hora atual ela será feliz a dançar e a dançar em companhia de outras pessoas. MAS NÃO SE DEIXE ABATER POR EVENTUAIS DECEÇÕES OCASIONADAS PELA DANÇA: ALGUNS SÓ A AMAM PELAS SUAS PEQUENAS EMOÇÕES EGOÍSTAS, NÃO PELA MÚSICA, NEM PELA BELEZA DA PRÓPRIA DANÇA. O VOSSO NOME, NESSA época, era El-Tekan.» (Leitura 3418-1)

A rapariga era dactilógrafa de profissão, não bailarina. Cayce não a empurra por esse caminho: apenas lhe aconselha o baile (onde ela poderá

encontrar um marido, já que ele lhe antevê uma vida de esposa, de mãe... e de enfermeira!). A leitura, extremamente interessante por mais do que um motivo, poderia confirmar a tese etnológica desenvolvida por certos historiadores que pensam que os «ciganos» [gens du voyage] vêm das Índias. Quer se lhes chame romanichéis, ciganos ou *manouches*, os seus pontos comuns étnicos e linguísticos parecem ligá-los ao continente indiano. Na história contada por Cayce à sua consultante, vê-se uma cigana indiana pertencente «a um grupo de nómadas que propunham espetáculos», a deslocar-se de país em país para chegar, finalmente, a Susa.

Ali, ela sedentariza-se e renuncia, ao que parece, à vida nómada; depois torna-se enfermeira, tocada pela varinha mágica da vocação (e pela graça da sua conversão à escola espiritual de Zoroastro). Certas teses históricas fazem vir os ciganos do Egipto, como recorda o seu nome inglês *gypsies*; Cayce faz viajar a sua heroína ao Egipto, onde «ela tinha aprendido muitas coisas». Mais tarde, quando chega a Susa, esta é uma cidade muito grande, no limite do deserto, onde os conflitos entre nómadas e sedentários são frequentes. Cayce faz-se eco disso, como já contei nos volumes anteriores, e descreve uma extraordinária mistura de populações e de ideias numa época que situa por volta de 8000 antes da nossa era. Os ciganos, esses, tiveram o grande mérito de ter guardado as suas músicas e danças tradicionais. Mas a que preço! Eles têm razão: nunca se deveria viver sem a dança. Como dizia a famosa Argentina: «Sou a servente de uma arte muda, que procura todos os seus meios de expressão na deslocação dos passos, no desenrolar dos gestos, no jogo das mímicas.

O meu vocabulário mais seguro é aquele que passa pelos meus tornozelos, os meus braços, as minhas mãos, as linhas do meu corpo, os traços do meu rosto. Tenho o gosto e o hábito de me fazer compreender em silêncio ou, pelo menos, de não acrescentar senão o meu silêncio à voz de uma música (...).» E ela acrescentava, sabendo do que falava: «A minha profissão ensinou-me a separar, um pouco mais do que toda a gente, a expressão do corpo e a das palavras.

Procuro aqui mostrar-vos que a linguagem das linhas tem uma existência tão real como a outra e que, sem deixar de ser simples e natural, toda a mulher deveria estudá-la para saber depois usá-la, isolada ou misturada com a dos lábios, e compor assim uma personagem animada de um duplo e justo poder de demonstração: o do verbo e o do movimento.» Ela não era cigana, apenas espanhola do sul de Espanha (onde toda a gente tem

a dança no sangue, não apenas os ciganos!). Argentina adotou este pseudónimo porque nascera durante uma digressão na Argentina, onde os seus pais se apresentavam em espetáculos de ballet. De regresso a Espanha, os pais matricularam-na no Conservatório de Madrid, onde aprendeu música, canto e dança. Argentina não era uma pobre cigana analfabeta, bem pelo contrário: a sua mãe era uma mulher culta que pertencia à aristocracia de Córdova.

A sua elegância, o seu à-vontade aristocrático aliavam-se a uma graça tipicamente ibérica, e esta mistura de cultura e de instinto permitiu-lhe exprimir-se não apenas pela linguagem dos gestos, mas também pela das palavras: «Tinha decidido consagrar-me inteiramente à dança espanhola em todos os seus aspetos. Os meus pais apenas conheciam a dança clássica espanhola, a tradição da *escuela bolera*, da qual eram depositários. Ignoravam o flamenco e o folclore. Li tudo o que conseguia obter sobre o assunto. Vasculhei as livrarias de alfarrabistas, descobrindo por vezes gravuras, coisas interessantes. Para conhecer melhor o flamenco, aceitei um contrato de curta duração num famoso cabaré de Sevilha onde se apresentavam grandes nomes: a Macarrona, a Malena, etc.»

É assim que ela fará reviver a tradição espanhola, que deve muito à tradição cigana, isto é, à Índia, ao Egito e à Pérsia antigos. Paris acolheu-a com entusiasmo e ela habitará lá quase até à sua morte (em Bayonne, em 1936, com apenas quarenta e cinco anos). A deslumbrante Argentina foi uma espécie de meteoro: bela, dotada de todos os talentos e, além disso, extremamente bondosa; pode ver-se pelas suas fotografias que ela era uma alma muito antiga. O seu rosto saturnino muito longo, os seus traços finos deixam adivinhar múltiplas encarnações de artista. Cito-a novamente, porque me parece estar melhor colocada do que ninguém para exprimir a alma da dança: «Há, portanto, uma gramática do movimento.

Acho que uma mulher tem o dever de conhecer não apenas as regras da sua língua, mas também as leis do movimento. Há uma maneira de se mover bem, como há uma de se exprimir bem. E eu digo que há erros de atitude, de porte, de gestos, de mímicas, como há erros de francês. (...) Todas as mulheres deveriam aprender a dançar. As mais belas qualidades brotam espontaneamente de um corpo que dança. O espírito aclara-se, as pequenas mesquinhezas desaparecem para dar lugar a um ímpeto de todo o ser em direção à beleza ideal.» É precisamente o que diz Cayce, mas Argentina, que foi uma mulher e uma mulher moderna, exprime-o mais claramente: «Se

admitirem que a graça conta para uma mulher e que é um dos seus apanágios, salta aos olhos que a dança é a sua melhor escola. Digo “se”, porque as práticas desportivas e vestimentárias de hoje tendem a remeter a graça para segundo plano. Daí a secura do gesto e a crueza das linhas. Longe de mim o pensamento de maldizer o desporto. Ele traz a força, a saúde, a franqueza, mas uma franqueza um pouco rude. O seu escolho é que conduz a excessos, dos quais a dança é precisamente o corretivo (...).

O desporto dá hábitos que, a meus olhos, não são todos bons para a exportação, quero dizer, fora do seu domínio. Não levam a vossa raquete de ténis para um salão? Não se vestem para o baile como para o golfe? Deixem, portanto, no clube esse andar de pradaria que está tão bem no seu lugar quando percorrem os *links*. E, para o conseguir, se ganharam o vício, dancem.» Seria necessário citar todo o livro de Suzanne de Soye, de tal modo é fascinante este rosto sensível de mulher e de artista que foi Argentina. E pensar que ela proferiu esta conferência diretamente em francês, num francês perfeito e cheio de graça...

Como as almas muito velhas, ela tinha talento para tudo! Eis, para terminar, a sua filosofia, que se junta à de Cayce: «Há seres que, como eu, consideram a dança não apenas como um meio, mas também como um fim. É a vida dos artistas que depositaram a sua felicidade e a sua ambição na realização constante de obras coreográficas. A dança, para eles, torna-se então algo que substitui tudo, ou quase tudo. Ela representa a arte suprema, aquela que é ao mesmo tempo música, poesia, desenho, escultura, arquitetura.

Ela é como o encontro de todas estas artes ao longo de um corpo. Traduzir pela dança a vida humana é procurar estabelecer uma harmonia na qual a alma, princípio superior do ser, se exprime pelos movimentos do corpo (...). A dança? Mas é para mim a própria Vida! Aliás, porque a dança exprime a Vida, a Vida que é divina, uma dança sincera é sempre uma espécie de dança sagrada.» E era assim que a compreendiam os espetadores de Argentina, que a cobriam de flores, como se cobre de flores uma deusa!

LA BIBLE DANSÉE [A BÍBLIA DANÇADA]

Cayce, grande leitor da Bíblia que conhecia de cor, dava o catecismo nas manhãs de domingo. No decorrer desta «Sunday class», falava-se apenas do Antigo Testamento comparado com o Novo. Se, outrora, na Europa, as aulas de História Sagrada dadas nas escolas cristãs eram um pouco comparáveis, elas inspiravam-se numa gama mais variada de fontes espirituais: o que explica que conheçamos muito menos bem a Bíblia do que esses americanos da «Bible Belt» [Cintura Bíblica].

Eles são os especialistas... Como ele próprio repetiu muitas vezes, na família de Cayce, não se conhecia realmente mais nada. Edgar acrescentava, além disso, todas as informações históricas e cármicas dadas pelas suas próprias leituras, registadas em estenografia pela sua secretária. Eram comentadas, analisadas, longamente estudadas por ele próprio, com toda a sua família, por vezes com a ajuda de amigos teólogos (protestantes e judeus). As personagens bíblicas ocupam, portanto, um lugar essencial no pensamento cayciano. Servem de referência para... praticamente tudo! É uma coisa muito surpreendente para uma europeia como eu. E

Embora a família do meu pai seja protestante (lia-se muito a Bíblia) e eu tenha recebido uma formação bíblica, descobri, graças a Cayce, uma multidão de personagens e de acontecimentos que nunca tinham atraído até então a minha atenção. Os leitores correm o risco de ficar ainda mais surpreendidos com a avalanche de referências bíblicas que polvilham os textos originais das leituras de Cayce, parágrafo após parágrafo. Eis por que, desta vez, me detenho um pouco sobre o assunto.

David superstar A senhor, honra... Ataquemos, pois, uma das figuras vedetas da Bíblia, de quem Edgar Cayce falou muito nas suas leituras (a propósito de consultantes que tinham tido uma encarnação no tempo de David). Um exemplo: «Brinquem como trabalham, isto é, bem! Quando se trata de relaxar, relaxem bem, tão bem como quando têm de fazer o contrário, isto é, CONCENTRAR-SE EM ALGO (...). SEJAM CAPAZES DE APRECIAR AS BELEZAS DA NATUREZA (...), A SUA influência na arte, na pintura (...). Façam, pois, como David, o profeta, David, o servo de Deus, quando DECLARAVA: “A GLÓRIA DE DEUS MANIFESTA-SE EM TODA A PARTE! Mesmo os céus nos mostram a Sua glória e o firmamento revela a Sua obra!” David foi alguém que apreciava AS BELEZAS DA NATUREZA, TUDO O QUE

TINHA SIDO CRIADO PELA mão de Deus, que mostrava o Seu poder e tudo o que servia a Sua glória em canto ou em dança (...). Mantém o teu corpo em bom estado e o teu espírito ligado à Beleza.» (Leitura 257-53) A tradição bíblica conta que David, na sua profissão de pastor, tratava as suas ovelhas com bondade. Talvez fosse do signo de Touro, que dá aos seus nativos o amor pela Natureza, pela arte, pela beleza e uma grande sedução? David, portanto, rei como era, achava natural dançar, como conta a Bíblia: «Carregaram a Arca de Deus num carro novo (...) e David e toda a casa de Israel dançaram diante de Javé com todas as suas forças, cantando ao som das cítaras, das harpas, dos tambores, dos sistros e címbalos. (...)

Quando os portadores da Arca da Aliança tinham dado seis passos, David sacrificou um boi e um carneiro gordo. Ele dançava rodopiando com todas as suas forças diante da Arca, com os rins cingidos por uma tanga de linho. Ora a mulher de David, Mical, olhando pela janela, viu o rei David que saltava e rodopiava diante de Javé e, no seu coração, desprezou-o (...). Ela saiu ao seu encontro e disse-lhe: “Como se honrou hoje o rei de Israel, que se descobriu aos olhos das suas servas e dos seus servos, como se descobriria um homem sem valor!” Mas David respondeu a Mical: “É diante de Javé que eu danço! Pela vida de Javé, que me preferiu ao teu pai Saul e a toda a sua casa para me instituir chefe de Israel, o povo de Javé, dançarei ainda diante de Javé e humilhar-me-ei ainda mais. Serei vil aos teus olhos, mas junto das servas de quem falas, junto delas, serei honrado.”

E Mical, filha de Saul, não teve mais filhos até à sua morte.» (Samuel II, 6) O que, para uma mulher judia, era na época a vergonha suprema! Mical era uma snobe. Desprezava o pastor com quem casara, cujas maneiras «do povo» a chocavam. No entanto, fora a sua própria escolha, pois a Bíblia diz que ela se apaixonou por David e que foi ela quem o pediu em casamento! Achei esta passagem muito característica, no sentido em que opõe uma tradição popular de dança sagrada (representada por David) ao puritanismo da aristocracia judia (representada por Mical). Nesta cena, David dança com toda a inocência e o povo, que faz o mesmo, compreende-o muito bem, enquanto Mical acha que não é «conveniente».

Além disso, ela arde de ciúmes ao ver os olhares das servas postos no seu belo marido, cuja beleza masculina ruiva serve de referência a todos os «ruivos» judaico-cristãos há vinte e cinco séculos... Um outro episódio bíblico, mais antigo, é evocado na leitura seguinte, onde Cayce evoca já não uma dança de inspiração inteiramente religiosa, mas a sua forma degenerada.

As bacanais terminam sempre mal «Chamava-se assim a uma dança tumultuosa e lasciva, uma devassidão barulhenta», diz o meu dicionário Robert, que acrescenta que a palavra é «antiquada»! Obviamente! Uma vez que já não se dança, perdeu-se a própria ocasião de «dançar lascivamente». Para ver isso, é preciso pagar entrada em clubes noturnos especializados, onde algumas animadoras profissionais podem inspirar os particulares com falta de técnica e de imaginação. Há igualmente os espetáculos de cabaré, onde trabalham bailarinos de profissão, muitos dos quais atingem a perfeição da sua arte (por exemplo, no Lido).

Quando se liga à verdadeira beleza, esta perfeição nos gestos do corpo, nos figurinos, na música, voa obviamente a mil côvados acima das cassetes, filmes e espetáculos de baixa gama do porno industrial!

A palavra «bacanal» na nossa língua caracterizava, portanto, uma parente desviada da dança religiosa. A palavra vem do latim: as *Bacchanalia*, aquelas festas celebradas na Roma antiga em honra de Baco, à imitação das Dionisíacas gregas (Dionísio sendo o nome grego do mesmo deus). Estas festas decorriam de noite, ao som dos tambores e dos címbalos. No início, apenas as mulheres nelas participavam: as Bacantes, sacerdotisas de Baco. No princípio, tratava-se de uma verdadeira liturgia religiosa. As «Bacantes» corriam pelas ruas com tochas acesas, os cabelos soltos sob uma coroa de hera, com guizos presos às roupas, o «Tirso» na mão, evocando Baco e gritando «Evohé!».

Depois, por volta de 198 a.C., os Etruscos e os Campânios (antepassados dos Napolitanos) introduziram nelas os homens. A embriaguez, a orgia, a provocação, tornaram-se a regra. De tal modo que, em 187 a.C., o Senado romano aboliu as Bacanais, que se tinham tornado um verdadeiro escândalo público.

A «bacanal» evoca o espetáculo de uma multidão em festa que, pouco a pouco, sob a influência do álcool, deriva para a loucura coletiva e quase sempre para a violência sexual. Fenómeno sociológico que existiu em todas as civilizações antigas. Os dançarinos, sob o efeito da música que percute os *chakras* (isto é, as glândulas endócrinas principais), e sob o efeito igualmente do vinho ou de drogas variadas, entram em transe. Tendo este o efeito de dissociar os três corpos (físico, mental e espiritual), o ser humano defende-se então menos bem contra os invasores invisíveis. Em transe, os dançarinos são

assim «invadidos» por entidades desencarnadas, destruidoras ou satânicas, que os manipulam completamente.

Se nós o esquecemos, as civilizações antigas, por seu lado, conheciam muito bem o fenómeno. O transe coletivo (praticado até data recente em África) foi utilizado como terapia e era muito eficaz. Mas era necessário um mestre de cerimónias consciente e moralmente muito estruturado (o grande feiticeiro da aldeia, as sacerdotisas, o xamã, etc.) para canalizar estas energias poderosas e impedir os descontrolo. A leitura seguinte evoca uma bacanal ao tempo do Êxodo, a «longa marcha» dos Hebreus no Sinai. Dada para a pequena consultante n.º 3621, uma miúda de oito anos (cuja família certamente não suspeitava das visões de palmeiras que ela escondia sob as suas pestanas de seda!), eis como ela conta as vidas anteriores da criança:

«Numa encarnação anterior, ela vivia na Terra Santa, sendo daqueles que viajaram do Egipto para a Terra Santa. A entidade nascera no deserto e, na SUA INFÂNCIA, ELA VIVEU À ÉPOCA DAS REBELIÕES NO monte Sinai [o que data a leitura ao tempo de Moisés e do Êxodo]. Estas recordações marcaram profundamente a entidade, pois os homens e as mulheres desse tempo ESQUECERAM AS LIÇÕES DADAS PELO SENHOR QUANDO ELE FALOU NO ALTO DA MONTANHA [o Sinai]. AS LEIS DIVINAS FORAM MUITO RAPIDAMENTE ESQUECIDAS E ENTREGARAM-SE A ORGIAS QUE TERMINARAM EM BACANAIS E TROUXERAM VIOLÊNCIAS, DEPOIS A MORTE DE MUITOS DELES, EM TORTURAS, NO DESGOSTO E NO DESESPERO.

Assim, a vossa vida aqui é originária [desta travessia do deserto com os Hebreus] e tereis de suportar as suas CONSEQUÊNCIAS NA VOSSA CARREIRA DE BAILARINA. ENFRENTAREIS PROVAS FÍSICAS E MENTAIS DURANTE A APRENDIZAGEM DESTA PROFISSÃO. MAS É COMO BALARINA QUE PODEREIS PROGREGRESSAR MAIS MORALMENTE E DESDOBRAR MAIS AMPLAMENTE OS VOSSOS TALENTOS.

O vosso nome nessa vida era Smethele.

Numa vida ainda mais anterior, vivíeis no Egipto, num período de imigração. Via-se chegar MUITOS ESTRANGEIROS, ATRAÍDOS ALI PELO ENSINAMENTO ESPIRITUAL QUE LÁ ERA MINISTRADO. ÉREIS ENTÃO UMA PRINCESA VINDA DO PAÍS DE SAAD, PARA ESTUDAR NO TEMPLO DA BELEZA. Trabalhastes lá para adquirir uma formação prática. Depois levastes esses conhecimentos PARA O VOSSO PAÍS COM OS IDEAIS RELIGIOSOS ENSINADOS NESSE Templo egípcio. Tínheis TRABALHADO mais

particularmente TUDO O QUE DIZIA RESPEITO À DANÇA, POIS ELA FAZIA PARTE DOS ENSINAMENTOS DADOS PELOS PROFESSORES do Templo da Beleza.

O vosso nome nessa vida? Teck-Kelum. ÉREIS BELA DE CORPO, MAS TÍNHEIS TAMBÉM UMA BELA ALMA E BELOS IDEAIS. HOJE, PODEREIS PROGREGRESSAR MUITO APLICANDO ESTES ANTIGOS ENSINAMENTOS E PROSSEGUINDO as atividades desse período.» (Leitura 3621-1)

Eis, portanto, uma «entidade» que tinha ganho tudo numa magnífica vida indiana. Os seus estudos no Egito tinham orientado a sua vida num sentido inteiramente positivo. Não se sabe muito bem por que razão, mais tarde, nessa encarnação judaica, ela se deixou descambar moralmente. Ou melhor, sabe-se: a influência do contexto foi determinante. Uma criança sozinha, mesmo com uma «boa natureza», isto é, mesmo que guarde das suas vidas anteriores a noção clara do que é justo, raramente pode lutar contra um ambiente perverso. Daí a terrível responsabilidade que temos perante os jovens!

Eis uma descrição pela Bíblia deste ambiente de rebelião:

«O povo, vendo que Moisés tardava a descer da montanha, ajuntou-se em redor de Aarão e disse-lhe: “Anda! Faz-nos um deus que caminhe à nossa frente, pois esse Moisés, o homem que nos fez sair do Egito, não sabemos o que lhe aconteceu.” Aarão respondeu-lhes: “Tirai as argolas de ouro que pendem das orelhas das vossas mulheres, dos vossos filhos e das vossas filhas e trazei-mas.” (...) Aarão fez fundir o metal num molde e dele vazou uma estátua de bezerro. Então, exclamaram: “Eis o teu Deus, Israel!” (...). No dia seguinte, pois, de manhã cedo, ofereceram holocaustos e apresentaram sacrifícios de comunhão. Depois a multidão sentou-se para comer e para beber. Depois levantaram-se para se divertirem. De tal modo que, quando Moisés desceu do Sinai e esteve perto do acampamento, viu o bezerro e os coros de dança.» (Êxodo, 32)

Moisés, em seguida, apercebeu-se de que já não conseguia conter o povo desenfreado, que Aarão deixara entregar-se à idolatria. A bacanal degenerou em combates fratricidas, onde três mil homens do povo perderam a vida. Os filhos de Levi agruparam-se em torno de Moisés, que lhes deu a ordem de matar todos os rebeldes, cortando tudo o que sobressaísse! A continuação do capítulo diz também que Javé castigou o povo por ter fabricado esse bezerro de ouro, castigo que se repetirá cada vez que os

Israelitas se rebelarem! Cayce fala na leitura de «A MORTE DE MUITOS DELES EM TORTURAS, NO DESGOSTO E NO DESESPERO». A guerra civil nunca é coisa bonita! Ao fanatismo somam-se as vinganças pessoais onde, sob a capa de justiça, os partidários se deixam levar pelas piores atrocidades. É, aliás, sempre o mesmo cenário: basta ver a atualidade na ex-Jugoslávia!

Eis por que, uma vez que é preciso redimir-se, esta menina reencarnará no país que não pudera conhecer ao tempo do Êxodo. Recorde-se que todos os rebeldes morreram antes de entrar na «Terra Santa», em punição pela sua má conduta. Mesmo Moisés, que apenas teve o direito de a avistar uma vez, de muito longe, antes de morrer!

Cayce, que não deixa nada ao acaso, repete a expressão «Terra Santa» («Holy Land») no início da leitura 3621-1 com intenção. Pode perguntar-se, aliás, por que razão ele utiliza esta designação «Terra Santa». Significará isto que o país em questão foi sempre muito especial? OVNI's, «carros celestes», anjos, iniciados e mestres, esta região parece ter atraído sempre as manifestações extraterrestres. A tradição afirma, aliás, que Adão teria sido enterrado na montanha do Calvário (donde o nome Gólgota, «o lugar da caveira»). A cruz de Cristo teria sido plantada na vertical da caveira de Adão. Essa mesma colina foi o reino de Melquisedeque, personagem misterioso que «não nasceu nem morreu»:

«Rei-sacerdote de Salém, que veio ao mundo materializando-se POR SI MESMO E SE DESMATERIALIZOU PELO MESMO PROCESSO, QUE VEIO NA PERFEIÇÃO, COMO ENOQUE, QUE abençoou Abraão (e que, na realidade, era) o Cristo, o MENSAGEIRO, QUE VEIO EM TODOS OS TEMPOS, SOB O NOME DE JESUS NUMA ÉPOCA (...) SOB O NOME DE MELQUISEDEQUE NOOUTRA»... (Leitura 991-1)

Enfim, um país extraordinário, cheio de magia e de mistérios, esta «Terra Prometida» com que sonhavam todos os Hebreus. Para ver finalmente «a terra onde corre leite e mel» (assim como lhe chama a Bíblia!), a pequena Smethele teve de passar pela porta da morte e do renascimento:

«A entidade reencarnou no país onde o Mestre [Jesus] CAMINHOU SOBRE A TERRA E FOI SACRIFICADO COMO o Cordeiro divino. Contudo, a entidade encontrou ali a esperança, APESAR DO MEDO. ELA SEGUIU A MULTIDÃO ENTUSIASMADA PELAS PROMESSAS DO MESTRE NO DIA DE PENTECOSTES E QUE EXPRIMIA A SUA ALEGRIA DANÇANDO (...) ELA DANÇOU ASSIM COM OS OUTROS PARA MANIFESTAR A SUA FELICIDADE

POR O MESTRE TER RESPONDIDO ENVIANDO O ESPÍRITO SANTO PARA GUIAR O HOMEM doravante. Nunca esqueças esta promessa, guarda-a em ti. Aprende isto, e é mais importante do que tudo, que o Espírito Santo está sempre presente ao lado daqueles que BUSCAM O SENHOR. A ENTIDADE, NESSA ÉPOCA, chamava-se Rute e vivia na família de uma irmã de Pedro.» (Leitura 3621-1)

Ao renascer, ao reencarnar, encontra-se finalmente aquilo que se esperara em vão na vida anterior. Não é maravilhoso?

Para voltar a Moisés, a sua tarefa era árdua. Conduzir através do deserto um povo que se revoltava incessantemente contra a sua autoridade obrigou-o a endurecer a sua linha de conduta. Foi constrangido, em suma, para manter as suas tropas sob controlo, a amedrontá-las com um Deus-polícia. Cayce pergunta a um dos seus consultantes:

«Quem é o teu Deus? Não é o de Moisés, retratado como o Deus da ira, nem o de David, retratado como o Deus vitorioso sobre os teus inimigos. Vê antes a forma como o APRESENTOU O CRISTO: UM PAI TENRO, TODO AMOR, PIEDADE E justiça.» (Leitura 262-100)

As mensagens da Escola espiritual de Borup, que já mencionei acima, relatam assim a missão e os erros de Moisés:

«As visões de Moisés e o contacto espiritual que teve constituem um passo em frente, uma viragem [na História do Homem]. Pois Moisés aprendeu do exterior, por imagens, como todo o processo da Criação se tinha desenrolado. Ele esteve também plenamente consciente de que o princípio de matar era mau e exprimiu o seu saber nos Dez Mandamentos. Mas, ao mesmo tempo, deu-se conta do facto de que os homens dessa época seriam incapazes de seguir as suas leis (...). Ele foi o único capaz de fazer compreender aos Hebreus que não se deviam sacrificar uns aos outros, nem sacrificar os seus filhos, nem criar filhos inculcando-lhes a ideia de um sacrifício voluntário nos altares, para deuses que não existem!

Mas ao tentar fazer os Judeus abandonarem o princípio do sacrifício humano, acabou por se opor aos outros membros da sua tribo numa luta violenta pelo poder. Esta luta pelo poder teve as consequências mais nefastas pois, para se defender contra a força empregada contra si, Moisés foi ele próprio constrangido a usar a força. Moisés estava estreitamente ligado aos da sua tribo, mas vivia separado deles. Após lutas muito duras e

empregando os meios mais radicais, Moisés conseguiu fazer os Hebreus abandonarem os sacrifícios humanos (...). Mas após a sua morte, eles voltaram a isso.»

E o Cristo, que dita esta mensagem, acrescenta:

«Ali onde Moisés tinha renunciado e, perante a violência e o assassinato, tinha usado ele próprio de violência e de assassinato, Eu fiz a demonstração do princípio do Amor até à sua conclusão extrema e lógica, e pedi o perdão para aqueles que seguiam o princípio da violência e do assassinato».

E eis por que Moisés não teve o direito de entrar na «Terra Santa»!

Enfim, para terminar esta leitura, após a vida contemporânea de Cristo, Rute reencarnará nos tempos modernos, onde será uma musiciana «ligada à música das esferas celestes».

Ganhará muito, moralmente, nessa encarnação, sob o nome de Jane Page...», antes de reencarnar ainda em 1936, nos Estados Unidos, como a consultante n.º 3621 de Cayce!

Dançou-se nas Bodas de Caná

Uma personalidade do cinema canadiano, Louise Brissette, pediu-me para aprofundar a vida de Jesus. Sinto-me feliz por poder aqui, em parte, responder ao seu pedido.

Como já disse noutro lado, na família de Cayce toda a cultura era baseada na Bíblia. Diferentemente do que acontece na Europa, onde a tradição religiosa é muito mais diversificada, estes meios da América profunda, não conhecendo mais nada para além da Bíblia protestante, eram apaixonados pelas leituras de Cayce sobre o Antigo e o Novo Testamento.

A família Cayce e os seus amigos decidiram, portanto, fazer um certo número de perguntas, a fim de aprofundarem ainda mais os seus conhecimentos bíblicos. Dirigindo-se ao seu marido adormecido no divã, Gertrude Cayce declara: «Procuramos desta vez, através deste "canal" de informação, completar o relato histórico da Bíblia, de modo a interpretá-lo melhor» [o "canal", como já perceberam, é Cayce].

Foi assim que a série de leituras agrupadas sob o número 5749 não foi dada a pedido de um particular, mas de um grupo (ou o «Norfolk Study Group», ou os «Glad Helpers», ou o «Norfolk Healing Group», isto é, um dos diversos círculos de cura pela oração mencionados anteriormente). Estas

leituras 5749 colocam imensas questões precisas a Cayce, como se vai ver. Quem era quem nos Evangelhos (por vezes confundem-se certos nomes hebraicos)? Quem fazia o quê? Como eram as pessoas, as casas, as paisagens? Que tempo fazia no dia das Bodas de Caná? Etc.

Ora, estas perguntas não datam de hoje; já houve respostas. Um grande número de místicos católicos relatou o Cristo «em direto» (como o faz Cayce)! Anne-Catherine Emmerich, Maria de Ágreda, Catarina de Sena, por exemplo, para citar apenas os nomes mais conhecidos. Existe uma massa de informações acumuladas há séculos nas profecias e revelações privadas, que continuam ainda hoje (tais como as mensagens da Escola de Borup, na Dinamarca, de que acabo de falar). Em França, na Grã-Bretanha, na Alemanha, na Itália, em Espanha, na Suíça, na Bélgica, na Áustria... tantos místicos «viram» e «ouviram» o Cristo, relataram os seus factos e gestos!

O que Cayce diz não parecerá tão novo àqueles dos meus leitores e leitoras que estão familiarizados com esta tradição mística. O único elemento verdadeiramente inédito trazido por Cayce é a integração da reencarnação na história do Cristo...

A esta enorme acumulação de documentos «psi» juntam-se os trabalhos históricos que foram publicados recentemente, em particular sobre o meio essénio ao qual pertencia o Cristo. Excelentes obras sobre a questão saem todos os anos; há com que fazer uma ideia precisa sobre a família, a pessoa e os ensinamentos do Cristo. Aquele ou aquela que os tiver lido não ficará, portanto, surpreendido pela leitura que se segue e que nos interessa por causa da dança: as Bodas de Caná contadas pelo profeta de Virginia Beach.

Uma das pessoas do «Norfolk Study Group», que esteve envolvida muito de perto na vida do Cristo na Palestina, numa vida anterior, está particularmente interessada: «Lemos que o primeiro milagre relatado pelos Evangelistas foi o da água transformada em vinho nas Bodas de Caná. A entidade gostaria de ter detalhes: por exemplo, que tempo fazia? Como se chamavam as pessoas no casamento? O que é que se comia e bebia lá? A que se jogava? E o que se dançava? Uma grande parte destes detalhes foram, com certeza, SUPRIMIDOS.»

Cayce considera, de facto, que os Evangelhos foram expurgados com grandes golpes de tesoura! Dá, portanto, à consultante uma imensidão de detalhes:

«A jovem noiva era uma parente da mãe de Jesus, QUE PREPAROU A FESTA DO CASAMENTO, COMO ERA A TRADIÇÃO NAQUELE TEMPO (...). O COSTUME QUERIA QUE A REFEIÇÃO DE FESTA FOSSE COMPOSTA POR CORDEIRO ASSADO COM ERVAS E PÃES ESPECIAIS CONCIONADOS SEGUNDO A LEI DE MOISÉS, A FÉ de Moisés e as suas prescrições mosaicas (...). O uso EXIGIA QUE O VINHO CORRESSE EM CAUDAL. ESTÁVAMOS A 3 DE JUNHO (COMO SE DIRIA HOJE) E HAVIA MUITAS FLORES E PRODUTOS DO CAMPO (...). O DIA TINHA SIDO BELO, A NOITE MORNA ESTAVA ILUMINADA PELA LUA CHEIA. Assim, os convivas beberam muito, o que levou a ALEGRIA AO SEU AUGE. AS DANÇAS? FORMAVAM-SE CÍRCULOS PARA DANÇAR EM RODA, SEGUNDO A TRADIÇÃO, NÃO APENAS NAQUELE PAÍS NAQUELA ÉPOCA, MAS NO VOSSO PAÍS AINDA HOJE, ONDE SE PUSERAM ESTAS TRADIÇÕES NOVAMENTE NA MODA... E EIS PORQUE AS RESERVAS DE VINHO COMEÇARAM A esgotar-se.» (Leitura 5746-15)

Reencontrei nas *Visões de Anne-Catherine Emmerich* o que ela relata sobre estas danças quando assistia (em êxtase) às Bodas de Caná:

«As bodas abriram-se depois com uma refeição e com danças. A dança executava-se aos sons de uma música tocada por crianças que, a intervalos regulares, cantavam em coro. Todos seguravam na mão lenços com os quais homens e raparigas se reuniam quando dançavam em fila ou em círculo, mas nunca se tocavam. O noivo e a noiva dançaram primeiro sozinhos, depois todos dançaram juntos. As raparigas, com o rosto meio velado, usavam roupas compridas atrás e ligeiramente levantadas à frente com cordões.

Não se sapateava nem se saltitava como nas nossas danças de hoje. Eram antes marchas em diversos sentidos, acompanhadas de movimentos dos braços, da cabeça e do corpo, segundo o ritmo da música. Isso fez-me pensar nas gesticulações que fazem nas suas orações os Judeus da seita farisaica, mas tudo ali era gracioso e decente. Nenhum dos futuros apóstolos tomou parte nas danças. No entanto, Natanael, Obed, Jónatas e outros discípulos misturaram-se nelas. Depois as raparigas dançaram sozinhas. Tudo se fazia numa ordem admirável e respirava uma alegria serena.»

Um pouco mais à frente, Anne-Catherine Emmerich descreve uma festa dada por Maria Madalena antes da sua conversão, quando ela dava receções brilhantes onde se apinhava a alta sociedade (e a meia-sociedade!) da época:

«Vi ainda uma festa em Magdalum (...) onde vi dançar um bom número de pessoas numa grande e magnífica sala (...) decorada com espelhos, de

modo que os dançarinos podiam dar-se conta de todos os seus movimentos (...) A sociedade reunida em casa de Madalena era composta por mulheres e raparigas leves e frívolas, mundanas e emancipadas, oficiais, aventureiros e empregados de Magdalum. A sua dança não era como a nossa, saltitante e giratória; era uma espécie de minueto. Passava-se uns pelo meio dos outros com um passo leve, com movimentos graciosos da cabeça, das mãos e de todo o corpo. Embora parecesse conveniente e decorosa, esta dança era, no entanto, voluptuosa e prestava-se a exprimir todo o tipo de paixões.»

Danças que é melhor esquecer

A dança pode ser praticada para o melhor ou para o pior... Eis uma leitura que evoca a prostituição das dançarinas da Antiguidade. Outra jovem vem perguntar a Cayce:

«— Porque é que eu gosto de cantar e dançar? Seria bom prosseguir estudos nessa direção? — Isso vem das vossas experiências de vidas anteriores na Grécia e em Roma. Mas são caminhos que vos levariam AO fracasso. Escolhei antes o caminho austero, que se revelará mais fácil à medida que avançardes na via do serviço.» (Leitura 2632-1)

A continuação da leitura é bastante severa:

«— São as minhas amígdalas que bloqueiam as minhas cordas vocais? — Não vemos aqui nem amígdalas nem cordas vocais. O que nos interessa é a vossa vida espiritual... — Em que notas de música é que eu vibro melhor? — Para o bem ou para o mal? Para o bem, aquelas que VÊM DOS COROS CELESTES. PARA O MAL, AQUELAS QUE vêm das “luzes QUE brilham”. [Cayce subentende: nem tudo o que reluz é ouro...] — E o que me aconselha como lazer? — O Cristo!» (Leitura 2632-1)

Eis uma que é posta no seu lugar... Aos dezasseis anos, ela apenas sonha brilhar sob as luzes da ribalta: Cayce tenta meter-lhe um pouco de juízo na cabeça. A dança aparece-lhe como um sonho cor-de-rosa — ela não suspeita da dura realidade da profissão. Não vê que a dança é uma espécie de sacerdócio, um trabalho árduo e diário ao qual ela não está pronta a consagrar-se. Quanto à sua voz, pensa que uma operação de extração das amígdalas lhe abrirá as portas da Ópera... quando se trata de uma das carreiras mais difíceis que existem! Notarão como Cayce mantém a discrição sobre as suas «experiências de vidas anteriores na Grécia e em Roma». Estudei o querido Edgar tempo suficiente para saber que, quando ele não diz

nada, é porque não há nada de bom a dizer (o que a continuação do diálogo sugerirá!).

Na Antiguidade existia, além das diferentes formas de prostituição que conhecemos atualmente, algo que se tornou completamente desconhecido para nós: a prostituição sagrada (sem dúvida porque o sagrado já não rende no Ocidente!). Na origem, não concebendo muitas civilizações a monogamia como nós hoje, a pluralidade de parceiros era admitida. Em certos povos, a união do homem e da mulher revestia um caráter sagrado; tinha lugar numa liturgia da fecundidade durante certas festas sazonais, ou permanentemente no interior de templos. Os povos celtas celebraram assim os «fogos de Belen», dos quais nos resta a memória nos «fogos de São João». Estes rituais sexuais, chamados «prostituição sagrada» pelos historiadores e etnólogos, estão atestados por toda a parte nas civilizações antigas e primitivas.

O que nos choca muito mais é o desvio: a partir do momento em que a prostituição sagrada passou a ser exercida num contexto de escravidão sexual, de violência e de sacrifícios humanos. A Bíblia não cessa de denunciar as «abominações» do culto de Moloch, dos Baals fenícios e outros deuses mediterrânicos antigos. De facto, ao ler os textos, fica-se com a impressão de que a «prostituição sagrada» nunca deixou de se transformar em prostituição pura e simples, e as dançarinas sagradas de se tornarem cortesãs.

A confusão de géneros entre dois dos mais velhos ofícios do mundo não data de hoje: «A filha do Sumo Sacerdote adjunto tinha-se votado a SERVIR NO TEMPLO COMO DANÇARINA. ORA, ELA DANÇAVA DIANTE DO REI DURANTE O SERVIÇO RELIGIOSO E FOI ASSIM que obteve os favores reais.» (Leitura 341-9)

Do sagrado ao profano, o passo foi dado rapidamente... Era demasiado tentador! Esta dançarina, chamada Isris, é descrita assim por Cayce: «MAIS BELA DO QUE TODAS AS OUTRAS. ENTRE AS FILHAS DOS SACERDOTES, ELA ERA UMA DAS FAVORITAS DO REI E ENCARREGADA DE O DISTRAIR, A ELE E AO SEU CONSELHO» (Leitura 2294-148).

Vê-se como Isris tinha saído do seu quadro profissional, a «dança sagrada com objetivo terapêutico»! O Templo em causa é o Templo da Beleza de que falámos anteriormente. A leitura dá a palavra *entertaining*, ou seja, a arte, ou o ofício, de distrair os VIPs... Trata-se, portanto, de uma «dançarina» no sentido *Belle Époque* do termo (quando os velhos senhores abastados

delapidavam a sua fortuna familiar pelos belos olhos de uma «leoa» do Boulevard!).

Na leitura acima, Cayce conta um episódio da história egípcia que remonta a doze mil anos. O caso de prostituição é tanto mais nítido quanto a pobre bailarina apenas age coagida e forçada. Encarregaram-na de seduzir o Sumo Sacerdote Ra-Ta:

«Não era a vontade dela, mas a dos MEMBROS DO CONSELHO DO REI. ESTES PERSEGUIAM A SUA TRIBO, QUE ELA PROTEGIA PELAS SUAS ATIVIDADES [graças ao apoio do Rei].» (Leitura 2294-148)

Ra-Ta, recorde-se, caiu redondamente na armadilha e tornou-se amante da bela Isris, quando a monogamia era a regra que ele próprio instituiria quando governava o país. Em virtude do que (se me é permitido dizer!) ele foi expulso do Egito com a sua concubina.

«[O Faraó], embora desolado, escutava, CONTAS FEITAS, O SEU CONSELHEIRO, AQUELE QUE TINHA CONSEGUIDO FAZÊ-LOS exilar [o casal escandaloso, Ra-Ta e Isris].» (Leitura 294-149)

Notemos que o termo inglês *dancer* utilizado aqui por Cayce corresponde bem a «dançarino, dançarina» profissional. Ao passo que, quando ele utiliza o termo «danseuse» (em francês no texto), sai-se do quadro estritamente profissional para aí acrescentar outros argumentos de venda...

«Para que sorria ainda João Baptista...»

«Para que sorria ainda uma vez João Baptista / Senhor, eu dançaria melhor que os Serafins», diz Salomé, quando se apercebe de que João Baptista foi mesmo decapitado... a seu pedido! Ou, mais exatamente, a pedido da sua mãe Herodíade, como conta o Evangelho de Mateus:

«O rei Herodes tinha mandado prender, acorrentar e encarcerar João, por causa de Herodíade, a mulher de Filipe, seu irmão, de quem João lhe dizia: “Não te é permitido tê-la.” Ele tinha até querido matá-lo, mas temera o povo, que considerava João um profeta. Ora, como Herodes celebrava o seu aniversário, a filha de Herodíade dançou em público e agradou tanto a Herodes que ele se comprometeu, sob juramento, a conceder-lhe o que ela pedisse. Instruída pela mãe, ela disse-lhe: “Dá-me aqui, num prato, a cabeça de João Baptista.” O rei ficou entristecido, mas por causa do seu juramento e

dos convivas, ordenou que lhe dessem e mandou decapitar João na sua prisão. A sua cabeça foi trazida num prato e dada à jovem, que a levou à sua mãe.»

Tal é a versão da Bíblia... que não diz em lado nenhum, aliás, que o austeríssimo João Baptista alguma vez tivesse sorrido, mesmo para a bela Salomé! Pois o profeta não gostava de mulheres: tinha medo delas! E é isso que Cayce conta no seu curso sobre a Bíblia:

«Como vimos nas nossas lições anteriores, ACONTECE QUE A PURIFICAÇÃO DO “EU” IMPÕE ENFRENTAR A MORTE. POR OUTRAS PALAVRAS, ERA OBRIGATÓRIO PARA João Baptista morrer desta forma, a fim de ganhar o despertar espiritual que lhe era necessário (...). João esperava que Jesus, que ele tinha proclamado como o Salvador, o salvasse da morte física. Mas foi através da sua morte que João pôde enfrentar a reparação CÁRMICA DAS SUAS PRÓPRIAS FALTAS. FOI, PARA JOÃO BAPTISTA, A SUA PRÓPRIA CRUZ.»

E quais tinham sido as faltas do Precursor? Segundo Cayce, numa vida anterior, ele tinha estado encarnado como o profeta Elías. Na sequência do conflito que o opunha aos quatrocentos e cinquenta sacerdotes de Baal protegidos pela rainha Jezabel, ele tinha conseguido convencer o rei Acab, marido dela, a deixá-lo organizar um concurso de profetas. Os altares tinham sido preparados para o sacrifício, assim como o pobre gado destinado a ser sacrificado. E depois os profetas puseram-se em oração para invocar o fogo do Céu. Do lado dos quatrocentos e cinquenta sacerdotes de Baal, nada vinha: Baal fazia ouvidos de mercador! À noite, Elías preparou o seu próprio altar e chegou a molhar a lenha com água, para tornar a prova mais conclusiva. Depois pôs-se em oração, invocando Javé, Deus de Israel: no segundo seguinte, a fogueira inflamou-se.

O rei Acab, convencido desta vez da superioridade de Javé sobre Baal, colocou-se do lado de Elías. No seguimento, este aproveitou para exigir *illico presto* a morte dos quatrocentos e cinquenta sacerdotes de Baal, nada menos! Depois Acab correu para o seu palácio a contar a história à rainha Jezabel. Esta entrou numa cólera louca contra Elías e jurou que o mandaria executar assim que o apanhasse... Pois, entretanto, ele tinha desaparecido: «Elías teve medo e fugiu para salvar a vida.»

De que é que ele tinha medo? De morrer, com certeza (para isso não é preciso ser profeta...), mas ainda mais da rainha Jezabel. Segundo Cayce:

«Elias tinha tido a coragem de enfrentar os QUATROCENTOS E CINQUENTA SACERDOTES DE BAAL, MAS NÃO TEVE A DE ENFRENTAR A CÓLERA DE JEZABEL. TERIA ELE RECEBIDO A ORDEM de assassinar os profetas de Baal? A Bíblia não o indica, MAS ELE FÊ-LO MESMO ASSIM. COM TODA A EVIDÊNCIA, FOI NISSO ANIMADO POR UM RESSENTIMENTO PESSOAL. É ISSO QUE ELE TEVE DE PURIFICAR ENQUANTO JOÃO BAPTISTA. (...) A RAINHA JEZABEL JUROU MANDÁ-LO EXECUTAR NA HORA E ESSA ERA BEM A SUA INTENÇÃO. MAS, POR VEZES, SÃO PRECISOS VÁRIOS CENTENARES DE ANOS PARA REALIZAR O QUE SE TINHA DECIDIDO ALCANÇAR NO PRÓPRIO DIA! JEZABEL TINHA PROMETIDO A SI MESMA MANDAR CORTAR A CABEÇA DE ELIAS. EIS POR QUE A OBTEVE MUITO MAIS TARDE.»

Reencarnada em Herodíade (rainha do mesmo país!), o seu eu inconsciente tinha reconhecido em João Baptista aquele Elias que ela detestava há séculos, aquele Elias que a tinha desafiado quando ela era a rainha Jezabel, setecentos ou oitocentos anos antes!

E por que razão a dança intervém nesta história de João Baptista? Provavelmente desempenhava um papel, ao tempo do rei Acab, na liturgia dos cultos de Baal que a rainha Jezabel apoiava. Esta, «filha de Etbaal, rei dos Sidónios, instalou a sua religião no reino de Israel», que não esperava outra coisa: os cultos da fecundidade dos Tírios e dos Sidónios pareciam muito mais divertidos aos Israelitas do que a severa lei mosaica! Recordando as passagens bíblicas e evangélicas, onde João Baptista é anunciado como a reencarnação de Elias, Cayce diz ainda:

«João não voltou como a voz que clama no DESERTO E NO ESPÍRITO DE ELIAS? POIS ELE TINHA SIDO REALMENTE Elias.» (Leitura 1158-6)

Toda esta história explica a reação um pouco miserável do infeliz João Baptista no fundo do seu calabouço:

«Como não tinha conseguido superar algumas DAS SUAS REAIS CONSEQUÊNCIAS [medos íntimos], COMEÇOU A DUVIDAR À MEDIDA QUE SE TORNAVA EVIDENTE QUE NINGUÉM FAZIA NADA PARA O TIRAR DA PRISÃO. POR ISSO, MANDOU PERGUNTAR A Jesus: “És Tu Aquele que há de vir, ou devemos ESPERAR OUTRO?” (...) O MESTRE NÃO RESPONDEU NEM SIM NEM NÃO, MAS PELA SEGUINTE FRASE: “IDE DIZER A João que os doentes são curados, que os pobres são CONSOLADOS PELA ANUNCIAÇÃO DA BOA NOVA, QUE OS COXOS ANDAM, QUE OS CEGOS VEEM.”» (Leitura 3976-27)

Nunca tive uma simpatia particular pelo Precursor, mas não podemos senão ficar comovidos com a angústia deste homem abandonado, assaltado pela ansiedade no fundo da sua prisão. Ele pergunta-se até se não se terá enganado na sua vocação de profeta! A resposta de Cristo provavelmente não lhe deixará qualquer dúvida sobre o desfecho do seu cativeiro: Jesus finge não ter compreendido; fala em libertar dos seus males os coxos, os cegos, mas não fala de todo em libertar os profetas prisioneiros... No entanto, João Baptista reaparecerá sob os traços de Elias aquando da Transfiguração, no monte Tabor, diante de Pedro, Tiago e João que acompanhavam Jesus: «E eis que lhes apareceu Moisés e Elias conversando com o Cristo transfigurado pela Luz.» Os apóstolos não parecem, desta vez, ter feito a ligação entre Elias e João Baptista!

Uma tradição antiga contava que Salomé, filha de Herodíade, seduzida pelo ensinamento de João Baptista, se tinha apaixonado por ele. É esta tradição que Guillaume Apollinaire retoma no poema citado anteriormente e que intitula *Salomé*. A mãe, Herodíade, diz-lhe:

«Não chores, ó belo louco do rei, Toma esta cabeça em vez do guizo e dança! Não lhe toquem! A sua fronte, minha mãe, já está fria!»

Embora nenhuma reencarnação de Salomé tenha vindo consultar Cayce, pode supor-se que a jovem dançarina tinha estado envolvida na história dos quatrocentos e cinquenta sacerdotes de Baal e na prostituição sagrada que eles mantinham nos seus templos. No entanto, encontram-se nos dossiês de Cayce várias menções à jovem, durante as leituras dadas para pessoas que tinham sido suas companheiras na corte de Herodes:

«A entidade estava entre as jovens que dançavam na CORTE DO REI HERODES. ERA ATÉ A ÚNICA QUE ERA capaz de dançar melhor do que Salomé!» (Leitura 3577-1)

E Cayce conta à sua consultante como, quando se chamava «Rhadahr», ela tinha ensinado a dança (e outra coisa...), mas que um dia, ao ouvir os sermões de Cristo, decidira de um dia para o outro mudar de vida. A outra, uma jovem mulher de vinte e nove anos, Cayce contou:

«[que ela estava] entre aquela gente do país, de serviço na corte de Herodes (...). Figurava entre as que dançavam diante de Herodes e conheceu muito bem Salomé, cujas atividades na Corte partilhava (...). Mas esse período da sua vida foi, demasiadas vezes para ela, apenas um ofício de

escrava. Ao contacto com ESTA GENTE DE PODER, PÔDE OBSERVAR ATÉ À náusea a decadência moral ligada à sensualidade DESREGRADA, UNICAMENTE OCUPADA EM SATISFAZER OS APETITES físicos. Nessa vida, chamava-se Viola.» (Leitura 1626-1)

As pobres raparigas do campo que se tornavam dançarinas na Corte perdiam ali as suas ilusões... Na leitura seguinte, Cayce não utiliza o termo *dancer*, mas mais uma vez «danseuse» [dançarina]:

«A entidade viveu na Palestina na época em que se COLOCAVAM QUESTÕES SOBRE O ENSINAMENTO DE JOÃO Baptista. Estava então entre as mulheres que eram fornecidas A Herodes para o distrair, as suas “danseuses” (...) Chamava-se então Beatriz. [Na sua vida atual] muitos talentos provêm DESSA ENCARNAÇÃO, MAIS PRECISAMENTE OS VOSSOS DONS PARA A COSTURA E O PENTEADO. PODERÍEIS ATÉ, NÃO APENAS PENTEAR, MAS AINDA DESENHAR MODELOS DE CHAPÉUS MUITO ORIGINAIS, QUE PERMITIRIAM ÀS QUE OS USAM VALORIZAR A SUA PERSONALIDADE.» (Leitura 1081-1)

Pois a dança é uma arte completa, que integra não apenas a música, o cenário, mas também – e é essencial – o vestuário. A dançarina deve «sentir» as cores, as formas que sublinharão os seus gestos e a sua expressão coreográfica. O que mostra que em todos os ofícios, mesmo no de escrava, se pode aprender algo de bom... A outra:

«A entidade vivia na Terra sob o reinado de Herodes, o Grande, entre a gente da sua Corte (...). Não era judia, mas cirenaica e chamava-se Adynthe. Era UMA DAS FAVORITAS, NÃO DO REI, MAS DA CORTE, DA QUAL ERA A “DANSEUSE” QUE ANIMAVA AS FESTAS.» (Leitura 3424-1)

Finalmente a última:

«A entidade esteve entre as acompanhantes, isto é, as “danseuses” da corte de Herodes e foi uma das companheiras DAQUELA QUE PEDIU A CABEÇA DE JOÃO, ISTO É, DE Salomé.» (Leitura 5330-1)

A revelação deve ter causado um efeito estranho à mui distinta senhora americana de quarenta e três anos que veio pedir a leitura das suas vidas anteriores. Em todas as leituras acima, não há qualquer ambiguidade sobre a função destas «danseuses», exceto para Salomé, cujo sangue real a colocava relativamente ao abrigo dos fornecedores de carne fresca.

Neste planeta, o pior e o melhor coexistem há tanto tempo que temos dificuldade em visualizar a Era do Aquário, tão próxima, onde apenas o Bem subsistirá. Então a dança não será mais utilizada senão para a alegria e a harmonia...

Terminemos com uma pequena leitura sobre o melhor, dada para uma jovem de trinta anos, gravemente doente, que vem perguntar a Cayce o que deve fazer:

«— É mau para mim dançar? — Esse é outro problema [Cayce acabara de lhe aconselhar quinze dias de repouso deitada], isso depende do tipo de dança que pratica. Se for fácil, suave, e se assemelhar À MARCHA OU À VALSA, MUITO BEM. PORQUE NÃO SÓ ISSO LHE MUDARÁ AS IDEIAS, COMO LHE PERMITIRÁ EXPRESSAR AS SUAS EMOÇÕES. POR OUTRO LADO, AINDA NÃO PRATIQUE DANÇAS CANSATIVAS COMO A GIGA OU O FOX-TROT.»
(Leitura 578-13)

Desde que não se force a dose, dança-terapia, não há nada como isso!
Aos vossos sapatinhos, em primeira posição!